COSMOPOLITAN

12 Burca Özel
Vedik Astroloji ile Potansiyelinizi Keşfetmeniz An Meselesi

Suçlu Zevkleriniz
Çikolata Kahve Uykuyu
Cilt Bakımına Taşıyın

Efsane Olmak Kolay Değil
Pink

İş Hayatında Sık Yapılan 5 Hatadan Uzak Durun

Erkekler Reddedilmeyi Kabul Etmiyor
Tinder Şahit!

Sıkı Popo için Çok Eğlenceli Bir Egzersiz Öneriyoruz!
syf. 144

Gold Takılar
Optik Gözlük
İri Kemer
70'lerin Bohem Stilinin Anahtar Parçaları

OCAK 2018-01
9 771304 557002 01
FİYATI 12 TL KKTC FİYATI 13 TL
ISSN 1304-5571



içindekiler

Kapak Konuları

Bu Ay

Trend Raporu

Güzellik

138

KAPAK KREDİLERİ: Ceket, pantolon, Mugler; Üst, Va Bien; Küpe: David Yurman
Moda Direktörü: James Worthington Demolet, Fotoğraflar: Jason Kim, Saç: Anh Co Tran, Makyaj: Francesca Tolor

Cosmo Erkek

Hayat Bilgisi

Seks ve İlişkiler

Doktor Cosmo

Kariyer

Moda ve Güzellik

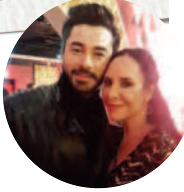
Hafta Sonu



158

editörden





Biliyorsunuz #CosmoMan2018 kendini gösterdi! Yılın erkeği şerefine Madame Tussauds İstanbul balmumu müzesindeki yeni yıl partimizin konuklarından da biriydi Gökhan Alkan. Heyecanlı geceden tüm haberler sayfa 192'de.

2017 yılının eksiksiz tüm sayılarını üst üste koyarak Murat Boz'u elde edip, bunu bizimle ilk paylaşan 5 şanslı okurumuzun isimleri sayfa 28'de. Şimdi sıra 2018'de! Bu aydan itibaren Cosmopolitan'larını arşivlemeye devam edenlerin karşısına başarılı oyuncu Gökhan Alkan çıkacak!



Hayat Kime Güzel? Bir varmış bir yokmuş, evvel zaman içinde güzel bir genç kız varmış, yakışıklı sevgilisiyle dillere destan bir düğünle evlenmişler; birkaç yıl arayla nur topu gibi bir kız, bir erkek çocukları olmuş. Güzel kızımız, doğum izinlerine rağmen kariyerinde terfi üzerine terfi almış. Yakışıklı kocası oldukça varlıklı bir ailenin oğluymuş, çalışmasalar bile maddi sıkıntı yaşamazlarmış. İlişkilerinde, birbirlerini hiç aldatmamışlar, zaten içtikleri su ayrı gitmiyormuş. Hobileri dünyayı gezmekmiş, hakkını veriyorlarmış. Kıyafet odası ünlü markaların son koleksiyonlarından parçalarla dolu bu kızın bir sürü dostu varmış. Bu dostlarından hiç kazık yememiş; iyi günde, kötü günde hep onun yanındalarmış... Kötü gün mü dedim? Pardon! Hikaye burada bitsin lütfen, bana ateş bastı! Filmi yapılsa seyredilmeyecek, kitaba dökülse okunmayacak bir senaryo!

Hayat, bu denli kusursuz olup, bizlere her istediğimizi verseydi, sanırım hepimiz sıkıntıdan patlardık. Kendimizi geliştirmeye uğraşmaz, başkalarına faydamız dokunmaz, hiçbir şeyden ilham almaz, en basitinden astrolojiyle ilgilenmezdik! Oysa gizli kalmış potansiyelinizi keşfedeceğiniz Vedik Astroloji gibi özel bir bölümümüz var sayfa 201'de. Entrikalar peşimizi bırakmasın demiyorum ama bu hikayedeki robotik yaşantının cezbediciliğinden şüpheliyim. Nitekim hayatın değişmez kurallarıdır vardır... Mesela her başarılı hikayenin arka planında en az bir başarısız girişim bulursunuz! (s.130) ve bazı şeyler ne kadar güç elde edilirse o kadar değerlidir!

En azından Cosmo kadınları zoru başarmayı sever, bilmem yanılıyor muyum?

Heyecanlı, dinamik, kahkahası bol, orijinal bir ay olsun.

Aşkla kalın,

Özlem Kotan

Derginizin Tasarımını Yeniledik **NASIL BULDUNUZ?**



Spora değil, defileye çıkar gibi giyinmeyi seviyorum; misal bu Puma Sophia Webster tasarımı favorim.

Varsın erkekler seksi bulmasın; rüzgar, soğuk geçirmeyen bu Gold Rubberduck çok benlik!



FOTOĞRAF: SONER GÖMLEKSİZ

Her zaman beklerim  ozlemkotan  ozlemkotan  ozlemkotan

COSMOPOLITAN



TÜRKİYE

SAHİBİ
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK ANONİM ŞİRKETİ
GENEL MÜDÜR Yasemin Gebeş
TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ Tuncel Sunar
GENEL YAYIN YÖNETMENİ Özlem Kotan (ozlem.kotan@cosmopolitanturkiye.com)
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Özge Zeki (ozge.zeki@cosmopolitanturkiye.com)
GÖRSEL YÖNETMEN Bahar Şahinbaş (bahar.sahinbas@cosmopolitanturkiye.com)
YAZI KURULU
Damla Durak/Güzellik Editörü (damla.durak@cosmopolitanturkiye.com)
Reyhan Güneş/Editör (reyhan.gunes@cosmopolitanturkiye.com)
Lara Akyel/Muhabir (lara.akyel@cosmopolitanturkiye.com)
SAYFA SEKRETERİ Ece Özel Örs (ece.ozel@cosmopolitanturkiye.com)
KATKIDA BULUNANLAR
Akın Ünal, Betül Yazıcıoğlu, Buse Saray, Canan Yetişti Satkın, Canberk Uregel, Çisem Öznur, Deniz Doğan, Ebru Gülçek, Ece Şişik, Elçin Mutlu, Fulya Mürtekin, Koray Işık, Mehmet Öz, **Merve Şahin**, Özgür Uysal, Semih Kanmaz, Serkan Akkoyun, Serpil Çekin, **Simge Yücepur**, Şeniz Seran Ok, Tuna Cokna, Tülay Özgür, Yaprak Gökçöl, Yaren Karabulut
İNTERNET EDİTÖRÜ Ayça Günay (ayca.gunay@sabah.com.tr)
FOTOĞRAF EDİTÖRÜ Canan Yetişti Satkın
SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ VE İNTERNET YAYIN SORUMLUSU Şefik Çalık
GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Yonca Ertürk Özeren
PAZARLAMA VE İŞ GELİŞTİRME MÜDÜRÜ Derya Canan Süter
ÜRETİM TAKİP MÜDÜRÜ Eyüp Çurlu
PAZARLAMA VE İŞ GELİŞTİRME UZMANI Zeynep Doğan
GRAFİKER Filiz Moray
REKLAM SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Sema Teker
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Filiz Özkan
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Emel Özen
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Sinem Atak
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Ebru Girgiç
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Mehmet Pehlivan
REKLAM REZERVASYON Tel: (0 212) 354 33 61-63 Faks: (0 212) 354 33 75
TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
MARKA VE PAZARLAMA GRUP BAŞKANI Sinan Köksal
ABONELİK
ABONE OPERASYON MÜDÜRÜ Ufuk Kocaoğlu
ÇAĞRI MERKEZİ 444 88 81
abone@turkuvazabone.com/www.turkuvazabone.com
TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
TurkuvazAbone
BÖLGE EKLERİ
BÖLGELER REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Aynur Gükcan
ANKARA REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Ayşe Altun
EGE REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ Şebnem Akdeniz
ADANA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Güney Yılmaz

Cosmo editörlerinin bu sezon favori paltosu hangisi?

Acne Studios · Burberry · Gucci · Monse · Mr&Mrs Italy · Theory · Calvin Klein · Bottega Veneta · Paltoi

Yayın Türü: Yerel Süreli **Yazışma Adresi:** Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Balmumcu, 34349, Beşiktaş/İstanbul **Santral Tel:** (0 212) 354 30 00
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Kat: 6, 80700 Beşiktaş/İstanbul **Dağıtım:** Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş. FIPP üyesidir.
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi **Yayıncı:** Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi
Basıldığı Yer: Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4, Sancaktepe-İstanbul, **Tel:** (0 216) 585 90 00, www.turkuvazmatbaacilik.com
Matbaa Genel Müdürü: Mehmet Kamiloğlu, **Dergi İşletme Müdürü:** Hakan Demirci

COSMOPOLITAN DERGİSİ'NİN İSİM HAKKI HEARST CORPORATION'A AİTTİR.
Hearst Magazines International
SVP, Managing Director Asia Pacific&Russia: SIMON HORNE, **Director of International Licensing&Business Development:** RICHARD BEAN, **SVP/Editorial&Brand Director:** KIM ST. CLAIR BODDEN, **Deputy Brands Director:** CHLOE O'BRİEN, **Fashion/Entertainment Director:** KRISTEN INGERSOLL,
International Editions Editor: JACQUELYN GALGEY,
Editor-In-Chief, Cosmopolitan (1965-1997): HELEN GURLEY BROWN
YAYIN YÖNETMENLERİ
Almanya: Anja Delastik, **Amerika:** Michele Promaulayko, **Arjantin, Avustralya:** Keshnee Kemp, **Brezilya:** Cristina Naumovs, **Bulgaristan, Çek Cumhuriyeti:** Sabrina Karasova, **Çin:** Yvonne Liu, **Endonezya:** Filisya Thunggawan, **Filipinler:** Marla Miniano, **Finlandiya:** Stina Mantyniemi, **Fransa:** Marie La Fonta, **Güney Afrika:** Holly Meadows, **Hırvatistan:** Aleksandra Orlić, **Hindistan:** Nandini Bhalla, **Hollanda:** Anne Marije de Vries Lentsch, **Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying, **İngiltere:** Farrah Storr, **İspanya:** Cecilia Muzquiz Herrero, **İtalya:** Francesca Delogu, **Kazakistan, Kore:** Hyun Joo Kim, **Latin Amerika:** Lucia Sotelo Santos, **Letonya, Litvanya:** Violeta Sorkiniene, **Macaristan:** Johanna Sabjan, **Malezya, Moğolistan, Orta Doğu:** Kavita Srinivasan, **Polonya:** Hanna Wolska, **Romanya:** Diana Colcer, **Rusya:** Aliona Peneva, **Sırbistan:** Nasja Veljkovic, **Slovenya:** Manca Campa Pavlin, **Sri Lanka:** Kinita Shenoy, **Şili, Ukrayna:** Oleksandra Burynska
BU DERGİ BASIN MESLEK İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

TURKUVAZ ABONE HATTI: (0 216) 651 56 51, abone@turkuvazdergi.com.tr, www.turkuvazabone.com
(Hafta içi 09:00-18:00 saatleri arasında hizmet verilmektedir.)

Cosmopolitan Türkiye

@CosmopolitanTurkiye
@CosmopolitanTR
@CosmopolitanTürkiye

Instagram hesabımızda Aralık ayı boyunca, en çok beğenilen ve görüntülenen paylaşımlarımızı belirledik.



1

53.440 / 811
Görüntülenme / Beğenme



2
19.011 Görüntülenme
1.231 Beğenme



3
17.513 Görüntülenme
1.330 Beğenme



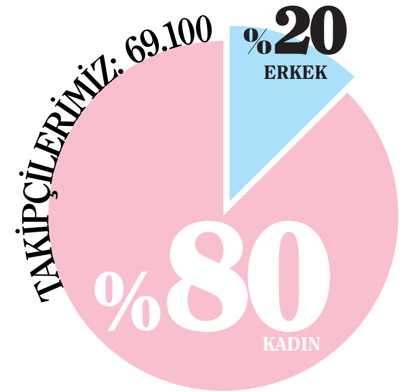
4
17.272 Görüntülenme
1.150 Beğenme



5
13.278 Görüntülenme
744 Beğenme



6
11.144 Görüntülenme
617 Beğenme



BİZE COSMO'NU GÖSTER!

Evet, Cosmo Hayatınızın Neresinde?

Derginizi en çok nerede keyifle okuyorsunuz? Yaratıcılıkta sınır tanımadan Cosmo'nuzun fotoğrafını çekip, bize özel notunuzla Instagram'da *#CosmonuGoster* **hashtag'i ile paylaşın. Biz de fotoğrafınızı bir sonraki sayıda yayımlayalım!**



@busrasci

Mutlu pazarlar!



@birakinparliycamm

İyi haftalar.



@esenbagcivan

Günaydın.

diyor ki

En Taze Magazin Haberleri ve Trendler



1

Rap'in dahi çocuğu Travis Scott, **Saint Laurent** için sınırlı sayıda plak hazırladı. Kanye West, Frank Ocean ve Bon Iver'ın da yer aldığı *Saint Laurent x Travis Scott* albümü yalnızca 500 adet üretildi.

2



Moda tasarımcısı **Charles Jeffrey**, İngiltere'nin kulüp kültüründen aldığı ilhamla Now Gallery'de devasa heykellerin ve illüstrasyonların yer aldığı *The Come Up* adlı sergisini açtı. Gerçek hayatın depresifliği karşısında gecenin ve kulüplerin yaratıcı kültürün yakıtı olduğunu ve bu alanları korumamız gerektiğini belirten Jeffrey'nin sergisini 11 Şubat'a kadar ziyaret edebilirsiniz.

3

David Lynch'in yeni kitabı *Nudes*, daha önce The Air Is On Fire sergisinde yer alan sinematografik ve erotik fotoğrafları bir araya getiriyor. Toplamda 120 fotoğrafın yer aldığı kitap satışta.



4

Ödüllü tasarımcı Monica Botkier'nin kaleme aldığı ***Handbags: A Love Story*** Chanel, Dior, Gucci, Prada ve Alexander McQueen gibi markaların yarattığı son 75 yılın en ikonik 70 modelinin dünyasına davet ediyor.



5



Pantone, yılın favori rengini mor olarak açıkladı. Geçen sezon podyumda görmeye başladığımız rengin farklı tonları için dolabınızda yer açın.

6



Noel ve **Liam Gallagher** kardeşler arasında adeta kan davasına dönüşen anlaşmazlık, yıllar önce favori gruplarımızdan Oasis'in dağılmasına neden olmuştu ve birbirleri hakkında sık sık yorum yapmaları nedeniyle sorun bir türlü tatlıya bağlanamıyordu. Ancak Liam Gallagher geçtiğimiz günlerde Twitter üzerinden bir hayranına aralarının yeniden iyi olduğunu söyledi. Sizce gerçekten barışırlar mı?

FOTOĞRAF: SABAH FOTOĞRAF ARŞİVİ, SPLASHNEWS, PICTURE-ALLIANCE



Daisy Ridley, *Star Wars: The Last Jedi (Yıldız Savaşları: Bölüm 8)* filminin Londra prömiyerinde **Calvin Klein** İlkhabar/Yaz 2018 koleksiyonundan siyah elbiseyle karşımıza çıktı. 'Kırmızı halı modasına yeni soluk' diye açıklayabileceğimiz devrimin altında elbette Raf Simons imzası var.

7



Beyoncé kuşkusuz popun en etkili kadın isimlerinden ancak son dokuz yıldır herhangi bir teklisiyle müzik listelerinde birinci sıraya yükselemiyordu. Geçtiğimiz günlerde Ed Sheeran ile yayımladığı *Perfect Duet* adlı şarkıyla şeytanın bacağını kırarak bir numaraya çıktı.

8

9



Sportif duruşun teknoloji ve fonksiyonellikle bir araya geldiği **Dsquared2** 2018 kayak koleksiyonu, kış sporu tutkunlarını sahalara geri dönmeye davet ediyor. Geniş kalıplı montlara eşlik eden şapka, eldiven ve tozluk gibi aksesuarlarla eğlencenin dozu artıyor.

10



Favori şairinizin en beğendiğiniz şiirini aksesuar olarak kullanmak fikri size de iyi geliyor, değil mi? Yüzde 100 ipek kumaşlı **El Deseo** şal, fular, eşarp ve mendillerle şıklığınıza özgünlük katabilirsiniz.

11



12



Romantizm denince akla gelen **Giambattista Valli**, trende ayak uydurarak yeni sezonda spor parçaların yer alacağı kapsül koleksiyonu hazırlayacağını duyurdu. Projenin ortağıysa Pinault ailesi oldu.

13



Deadpool ile kalbimizde taht kuran **Ryan Reynolds**, *Detective Pikachu* filmiyle beyazperdeye çıkmaya hazırlanıyor, hem de **Pikachu** olarak. Live-action formatında çekilecek filmde Reynolds'a Justin Smith ve Kathyrn Newton eşlik edecek.



O'lea Diamond tasarımlarında mücevher, nostaljik oyun alanını genişletiyor ve modern zamanın oyuncu sularına kendini bırakıyor. Ölümsüzlüğün sırrını bu zamansız parçalarda bulabilirsiniz.

14 15 16 17



Michael Kors, People For The Ethical Treatment Of Animals (Peta) ile yaptığı görüşme sonrası 2018 yılında koleksiyonlarında kürke yer vermeyeceğini açıkladı. Kararın diğer markalara da örnek olmasını diliyoruz.

15 Şubat'ta Berlin Film Festivali'nde galasını yapacak Wes Anderson'ın stop motion filmi ***Isle Of Dogs***'tan yepyeni poster yayımlandı. Seslendirme kadrosunda Harvey Keitel, Tilda Swinton, Yoko Ono, Frances McDormand ve Scarlett Johansson gibi isimlerin yer aldığı filmden gelen haberler kalp atışlarımızı hızlandırıyor.





Alexander Hill'in hayata geçirdiği markası **Komnata Jewelry,** tasarımlarında yer alan Baltık kehribarı ile vücuttaki negatif elektriği almayı ve stres seviyesini azaltmayı vaat ediyor. Orta çağda büyüye ve nazara iyi geldiğine inanılan taş, günümüzün panzehri olabilir mi dersiniz?



Dolabınızda mutlaka bulunması gereken kilit parçalar için **Naramaxx** Kış 2018 koleksiyonuna göz atabilirsiniz. Gündüzden geceye kolaylıkla taşıyabileceğiniz parçalar çabasız şıklığın kodu niteliğinde.



Sadelikten Yana

Gizem Demirci önderliğindeki Miaou markası, kaliteye ve kullanışlılığa önem veren tasarım anlayışıyla karşımızda.



Markanızın çizgisini nasıl tanımlarsınız?

Miaou temel değerleri kalite, tutku ve dinginlik üzerine kurulu bir marka. Günümüzde herkes sadeleşmeyi ve yalın yaşamayı arzu ediyor. Ben de tasarımlarımda bunu ön planda tuttum. Rahat, minimalist ve zamansız çantalar yaratmaya dikkat ettim. Room and Rumours'la yaptığımız işbirliği sonucu ortaya çıkan tasarımlar da buna güzel bir örnek oldu. Yaz koleksiyonunda bu detay daha fazla öne çıkacak.

Tasarım anlayışınızı kısaca anlatır mısınız?

Tasarımlarımı kullandığım çantaları göz önünde bulundurarak yaratıyorum. Sektörde inanılmaz bir pazar var ve markalar gerçekten yaratıcı ve şık işlere imza atıyor. Bugün bir markayı farklı kılabilmek tasarımdan öteye geçti aslında. Başarılı olmak için markanın hikayesi, materyal kalitesi, işçilik, müşterilerde oluşturduğunuz güven, sadakat, fonksiyonellik ve yarattığınız küçük detaylar çok önemli.

Sizce aksesuar kullanımında nelere dikkat etmek gerekiyor?

Bu yola çıktığımda aksesuar, benim en önem verdiğim konuydu. Hem görsel yönü güçlü hem kaliteli malzemeleri bulabilmek için aylarca araştırma yaptım, seyahatlere çıktım ve incelemeler yaptım. Dünyaca ünlü markaları uzun zamandır yakından takip ettiğim için kullandığım tüm materyallerin en iyi kalite olmasına ve tasarımlarımla örtüşmesine özen gösterdim.

Zamansız parça kavramı sizin için ne ifade ediyor?

Aldığımız parçaları yıllarca kullanmanın ve değişen modaya rağmen eskimemelerinin daha değerli olduğunu düşünüyorum. İnsanlar da artık sadeleşme arzusuyla bu tarz parçalara yöneliyor. *@miaouofficial*



18 19 20 21

Beyzbol şapkaları moda sahnesini etkisi altına alıyor. **Gucci** ve **Major Baseboll League** işbirliğinden doğan aksesuarlar Şubat'ta Milano'da gerçekleşecek moda haftası kapsamında markanın Sonbahar 2018 koleksiyonunda görücüye çıkacak.





Jakuzi, *Fantezi Müzik* albümüyle hatırı sayılır müzik mecralarından Bandcamp'in yayımladığı 2017'nin En İyi 60 Albümü listesine girmeyi başararak yüzümüzü güldürdü.



Westwood: Punk, Icon, Activist belgeselinin baharda moda severlerle buluşacağı açıklandı. **Westwood**'un işbirliği yaptığı isimlerle röportajların, arkadaşlarının ve ailesinin yer alacağı belgeselin yönetmen koltuğunda Lorna Tucker oturuyor.



2013 yılında Koreli tasarımcı Sunyuul Yie tarafından kurulan **Yuul Yie**, İlkbahar/Yaz 2018 sezonunda 1960'ların romantizmin ilhamını alıyor. Farklı formlarıyla dikkat çeken ayakkabılar, günümüz modern çizgisini yakalıyor.



Sektörün En Yenisi

İlkbahar/Yaz 2017 koleksiyonuyla tanışma fırsatı bulduğumuz Just Like You (JLY) markasının kurucu ortaklarından Seden Teymen Özveren ile markayı mercek altına aldık.

Markanızın kuruluş hikayesini sizden dinleyebilir miyiz?

Los Angeles'ta pazarlama eğitimi alırken, tekstil firmasında çalışıyordum. Türkiye'ye dönünce Aslı Teymen'i de yanıma alarak, tekstil dünyasına girmeye karar verdik ve 2006'da Createx firmamızı kurduk. 2016 baharında deneyimimizi ve kendi projemizde geliştirmek üzere JLY markasını yarattık. Şu anda *jly.com.tr* sitesinde ve butiklerde satışa sunuyoruz ürünlerimizi.

Yeni koleksiyonunuzla ilgili neler söyleyebilirsiniz?

Koleksiyonumuzu tasarımcı Özlem Kaya'ya emanet ettik. JLY, özgün modelleri ve nefes alan kumaşlarıyla modern, enerjik kadınların günün her anında kendilerini rahat ve şık hissetmelerini sağlıyor. Koleksiyonumuz dinamik, trendi zamansız parçalarla harmanlayıp yorumlayabilen, stil sahibi ve güçlü kadın resmi çizsin istedik. Doğal elyaflı kumaşlarımızlaysa JLY ürünlerinin kadınların sadece ruhlarına değil; bedenlerine de iyi gelmesini hedefledik.

Markanızın tarzını üç farklı şekilde tanımlamanızı istesek?

Gündüzden geceye şıklık, rahatlık ve bu tam sensin.

Just Like You ile ilgili en büyük hayaliniz nedir?

En büyük ve öncelikli hedefimiz markamızı yurtdışındaki mağazalarda ve dünya yıldızlarının üzerinde görmek.





Zaha Hadid'in Charlotte Olympia ile işbirliğinden ortaya çıkan koleksiyonda sert plastik, rose-gold detaylar ve Hadid'in mimari vizyonunu görebileceğimiz formlar yaratıcılığa övgü niteliğinde.

Versace İlkbahar 2018 koleksiyonu podyumunda döneminin en ikonik modelleri Gianni Versace şerefine bir araya gelmiş ve gündemi uzun süre meşgul etmişti. Koleksiyonun kampanya çekimleri de en az podyumu kadar iddialı. Çünkü sahnede Gisele Bündchen, Kaia Gerber, Naomi Campbell, Christy Turlington, Irina Shayk ve Natalia Vodianoca gibi isimler var.



22 23 24 25 26 27

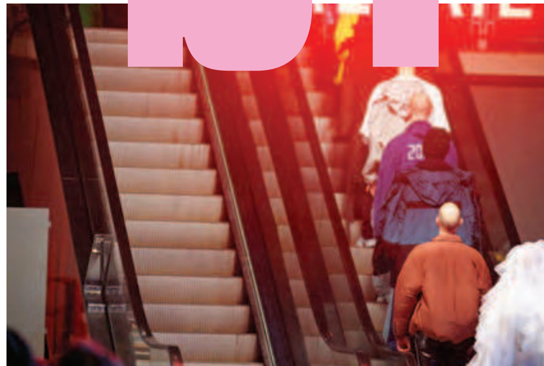


Biraz maskülenliğin kimseye zararı olmaz, değil mi? Hem de son yılların en cool akımının bu olduğunu göz önünde bulundurursak... **Gestuz** yeni sezonunu keşfetmek için Wepublic'e uğrayabilirsiniz.

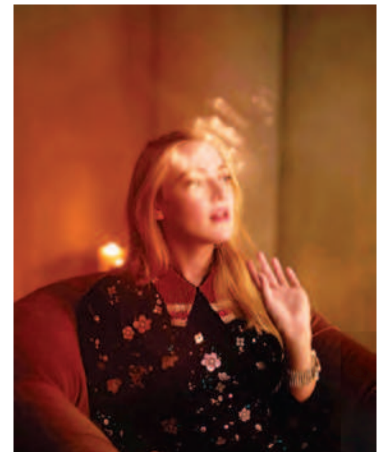


Moda sahnesinin en oyuncu tasarımlarına merhaba deyin. **Christian Louboutin**, *Star Wars (Yıldız Savaşları)* serisi için hazırladığı koleksiyonla sizleri galaksiler arası heyecanlı bir serüvene davet ediyor.

Miu Miu *Whispers* reklam filmi için kamera karşısına geçen Dakota ve Elle Fanning kardeşler, Chloë Sevigny, Sadie Sink ve Julia Garner son yılların en cool kadrosunu oluşturdu desek abartmış olmayız.



Haziran ayında bundan sonra moda şovlarında yer almayacağını açıklayan Demna Gvasalia önderliğindeki **Vetements**, Sonbahar/Kış 2018 koleksiyonunun tanıtımı için Paris Moda Haftası kapsamında 19 Ocak'ta sahalara geri dönüyor.



Çekici-İtici


Joel Edgerton'un yeni imajı


Zac Efron'un yeni imajı


Jourdan Dunn'ın bacak dekoltesi




Mila Kunis'in çiçek desenli elbisesi




Kerry Washington'un çiçek desenli elbisesi




Miley Cyrus'ın bacak dekoltesi




Stella Maxwell'in uyumlu seçimi




Alicia Vikander'in vücudunu saran tercihi




Camila Cabello'nun vücuduna oturmayan tercihi




Gwen Stefani'nin uyumsuz seçimi



HAZIRLAYAN: LARA AKYEL
FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

kapak yıldızı

Yaklaşık 20 yıldır müzik listelerinin zirvesindeki Pink, yedinci stüdyo albümü *Beautiful Trauma* ile karşımızda. Mart ayında başlayacak dünya turnesiyle fırtınalar estirmeye hazırlanan popun en etkili ismi oyunun kurallarını değiştiriyor.

moda direktörü
JAMES WORTHINGTON DEMOLET

fotoğraf
JASON KIM

derleyen
REYHAN GÜNEŞ



Pink Hiç Olmadığı Kadar Güçlü

Elbise, Zac Zac Posen
Ceket, I.Am.Gia
Küpe, David Yurman



Ceket, 3.1 Phillip Lim
Üst, Fleur Du Mal
Etek, Milly
Küpe, Maria Tash

Elbise, Akris
Küpe, Fallon
Ayakkabı, Soulier



Tam adım:
Alecia Beth Moore.

Takma isimlerim:
Pink, cheesecake, fat mama, ali, leesh.

İnsanların benim hakkımda yanlış düşünceleri:
Sinirli biri olduğum.

En sık kullandığım emoji:


Favori kokteylim:
Dirty Martini.

En çok benzetildiğim film karakteri:
Girl Interrupted (Aklım Karıştı) filmindeki Angelina Jolie.

Çünkü: *Ben de deliyim.*

Fanım olduğunu öğrendiğimde en şaşırdığım isim: *Tina Turner.*

Kendimi en güçlü hissettiğim an: *Egzersiz yaptığım, dans ettiğim, şarkı söylediğim kısacası vücudumu harekete geçirdiğim her an.*

Vücudumun en sevdiğim bölgesi: *Karnım.*



Geçtiğimiz yıl en güldüğüm an: *Saturday Night Live programında Melissa McCarthy ve Alec Baldwin'in şovu.*



Kendimi en asi hissettiğim an: *Halatlarla baş üstü olduğum zamanlar.*

Hayran olduğum ünlü kadın: *Ellen DeGeneres.*



Çünkü: *Her zaman kibar biri.*

Beautiful Trauma ismine karar vermeden önce aklıma gelen alternatifler: *Revenge (saçma), Shockers (beğenmedim), You Are Here (neredeyse bu olacaktı.)*

Düet yaptığım isimleri kısaca tarif edecek olsam:
Christina Aguilera: *Affedilmiş.*
Kenny Chesney: *Çekici.*
Nate Ruess: *Baş belası.*
India. Arie: *Muhteşem.*
Sia: *Çılgın ses.*
Eminem: *Dahi.*

Yaşadığım kalp kırıklıklarının sayısı: *Onlarca.*

20'li yaşlarda hayatımı değiştiren olay: *Carey Hart ile tanışmam.*



Onunla ortak noktamız: *Hedeflerimiz, motosiklet sevgimiz, maceracı, tutkulu ve inatçı oluşumuz.*

Evliliği korumanın en temel yolu: *İçinizden geldiği gibi davranmak.*

Kendim hakkında duyduğum ya da okuduğum en tuhaf şey: *Almanya'da bir eşcinsel barında yağlı güreş yaptığım ve yenildiğim. (Böyle bir işe kalkışsam yenilmezdim!)*

Kendime bakış açımda değiştirdiğim için mutlu olduğum yaklaşım: *Öz saygım.*

Hâlâ değiştirmeye uğraştığım alışkanlığım: *Düşündüklerimi ve istediklerimi karşımdakini düşünmeden direkt söylemek.*

İnsanların daha fazla özen göstermesini umduğum davranış: *Farklılıklarımızdaki güzelliği takdir etmek.*

Tüm kadınlar için dileğim: *Güven, eşitlik ve saygı.*

"Tuhaf ve çılgın biri olmak normal olmaktan çok daha cool."



Ceket, Derek Lam 10 Crosby
Üst, Cosabella
Pantolon, Rejina Pyo
Küpe, Messika Paris

Saç: Anh Co Tran
Makyaj: Francesca Tolor/Cloutier Remix
Manikür: Michelle Saunders/Essie
Prodüksiyon: First Shot Productio

BU AY

Online

EN YENİ HABERLER İÇİN HEMEN TIKLAYIN.

cosmopolitanturkiye.com

CosmopolitanTürkiye CosmopolitanTR CosmopolitanTurkiye



1



2



3



4

COSMO TV



Orçun Sünear'ın eğlenceli kamera arkası için sizi sitemize davet ediyoruz.



1

İlişkiler

* İlişkiniz buz mu tuttu?
* Bir bakışta onu çözün.
* Yeni biriyle tanıştığınızda ne yapmalısınız?

2

Güzellik

* Kaş ekimi hangi durumlarda, nasıl yapılır?
* Dolgun dudaklara sahip olmanın sırrı.
* Yorgun ciltlere bitkisel çözüm.

3

Sağlık & Spor

* Strese karşı yoga yapın.
* Selülit azaltan 3 hareket.
* Kendiliğinden organik sebze ve meyveler.

4

Ünlüler

* Cindy Crawford'dan güzellik sırları.
* Jennifer Aniston evinin kapılarını açtı.
* Victoria Beckham sabaha kadar çalışıyor.

1 Yıllık Abonelik Kazanan Okurlarımız

2017 sayılarımızı biriktiren ve dergilerinin sırt görselini çekip bize gönderen okurlarımız arasından Şubat 2018-Şubat 2019 tarihleri arasında 1 yıllık dergi aboneliği kazanan 5 şanslı isim:

- *Senem Gözde Bursa, 35, İstanbul*
- *Koray Ağar, 28, Malatya*
- *Selnur Celasun, 42, İstanbul*
- *Gülcan Düşgün, 38, İstanbul*
- *Özge Işık, 26, İstanbul*

trend raporu

Ayakkabı, Madison

FOTOĞRAF: COLLEEN COPPENHALL STYLİNG: CLEO MARCOPOULOS, CLARE ROBERTSON
DERLEYEN: SİMGE YÜCEPUR

Üst ve tulum, Cher Dreyer
Kemer, Second Time Around

Moda Editörü Cleo Marcopoulos
Fotoğraf Niquita Bento
Derleyen Simge Yücepur


Atelye79,
Fiyat istek üzerine


Vepa'62,
749 TL


Forever New
399.90 TL


Twist,
203 TL


adL,
399.90 TL


Accessorize,
79.99 TL


Koton,
89.99 TL

Max&Co. ,
1.259 TL


Max&Co.,
969 TL

Mücevher Renkleri

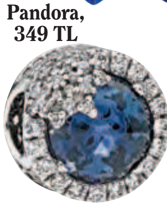
Cüretkar mavi ve güçlü yeşil birlikteliğine kadife dokular eşlik ediyor. Değerli taşların renkleri stilinizi ele geçirme hazır.


Koton,
119 TL


Tommy Hilfiger,
709 TL


Beymen Collection,
645 TL


Gusto
229.90 TL


Pandora,
349 TL


Faik Sönmez,
249.95 TL


Liu Jo,
1.890 TL


Mudo Collection
129 TL


No.21,
620 Euro


LC Waikiki,
39.95 TL

Üst, A-list
Tulum, Grace Schoombie
Yapay Kürk, Forever New
Küpe, Accessorize
Choker, Forever 21
Çanta, Colette Hayman

Natürel Birlik

Gri ve pembe güçlü stillere öncülük etmek için bir araya geliyor. Nude aksesuarlar bu stili tamamlıyor.



Furla, 1.645 TL

İpekyol, 425 TL



Defacto, 39.99 TL



J.Crew, 315 Euro



Pandora, 339 TL



İnci, 199.90 TL



Mudo Collection, 89.95 TL



Twist, 203 TL



Network, 329 TL.



Koton, 59.99 TL.



Gusto, 249.90 TL

Stella McCartney, 2.030 TL



Faik Sönmez, 119.95 TL



Elle, 424.90 TL



Forever New, 129.90 TL



Beymen Collection, 1.295 TL



Seiko, 2.286 TL



Hotiç, 249 TL

Ceket, Love Deluxe
Küpe, Lorne Jewellery
Choker, Aldo

Püsküllerin Ritmi

Hareketli tasarımlara ayak uydurmaya hazır olun. Püskül detaylar bu stile öncülük ediyor.

Atasay, 4.050 TL

İpekyol, 234 TL

Brooks Brothers, 1.495 TL

adL, 499.90 TL

Aquazzura, 3.180 TL

Elle, 287.90 TL

Rosantica, 2.420 TL

Michael Kors, 6.390 TL

Missoni, 2.000 Euro

Twist, 101 TL

Gusto, 239.90 TL

Gucci, 4.980 Euro

LC Waikiki, 49.95 TL

MaxMara, 3.235 TL

Altuzarra, 3.640 TL

Twist, 150 TL

Yargıcı, 119.90 TL

Ceket, Fedisa
Pantolon, Gavin Rajah
Gözlük, Dolce&Gabbana
Yüzük, Accessorize
Bot, Europa Art Shoes

Grafik Çizgiler

Prada, Marc Jacobs ve Etro'nun tasarımlarında yer alan farklı kalınlıklardaki çizgili parçalar kafa karıştırmaya devam ediyor.

H&M, 99.90 TL

Etro, 1.180 Euro

Max&Co , 919 TL

Fendi, 2.970 TL

Victoria Beckham, 880 Euro

Marc Jacobs, 2.420 TL

Isabel Marant, 1.550 TL

Acne Studios, 1.830 TL

Twist, 81 TL

MSGM, 3.480 TL

Beymen Collection, 695 TL

Faik Sönmez, 259.95 TL

Marella, 619 TL

Gucci, 2.200 Euro

adL, 299.90 TL

Koton, 129.99 TL

Mudo Collection, 129 TL

Atasay, 4.750 TL

Gömlek, Zara,
Yapay kürk, Ruff Tung,
Pantolon, Ode By Rebecca,
Küpe, Lorne Jewellery,
Kolye, Tessa Design

Moda Ediitörü Stajyerleri: Amber Barker, Jessica Gaertner
Model: Jordan/Boss Model
Saç: Alet Viljoen
Makyaj: Algria Ferreira

Desenli Gömlek


Faik Sönmez, 279.95 TL


Gusto, 239.90 TL


Gusto, 1.500 Euro


Diane Von Furstenberg, 1.460 TL

Grafik, çicekli ve leopar gömleklerin sesi hiç olmadığı kadar yükseldi. Yapay kürk ve gömleklerin birlikteliği ön plana çıkıyor.


Anna Sui, 2.850 TL


Alexander McQueen , 3.600 TL


İpekyol, 179.90 TL


Koton, 79.99 TL


Kenzo, 1.390 TL


MaxMara, 889 TL


Network, 439 TL


Moschino


Select Fashion, 39.99 TL


Twist, 259 TL


adL, 149.90 TL


Weekend, 1.045 TL


Tommy Hilfiger, 349 TL

Sağlam Adımlar

Lara Akyel



Balenciaga,
465 Euro

Zarafet timsali ayakkabıları bir süreliğine rafa kaldırmanın zamanı gelmiş olabilir çünkü moda dünyası şu anda kalın tabanlı ve kaba hatlı ayakkabılarla aşk yaşıyor.


Kendall Jenner



Bella Hadid


Rihanna


Kim Kardashian

FOTOĞRAF:SPLASHNEWS.COM, XXXX/GETTYIMAGES.COM

Balenciaga, Acne Studios, Dolce&Gabbana, Vetements, Nike... Saymakla bitmeyen upuzun bir liste dolusu ünlü marka bu sezon estetik görünme kaygısı gütmeyen ayakkabı tasarımlarıyla yüksek topuklara göz kırpıyor.

Her yerde karşımıza çıkan modeller, büyük ayak numarasına sahip olanları abartılı detaylarıyla koca ayak gibi gösterme potansiyeline sahip olsa da, onları sevmediğimizi söyleyemeyiz.


Balenciaga, 490 Euro


Givenchy, 495 Euro



Eşofman, jean hatta etek ve oversized kazaklarla birleştiğinde casual bir görünüm yaratan spor ayakkabılar köşeli hatlarıyla maskülen bir tavrı sahipleniyor. Hatta tırtıklı, girintili ve plastik detaylarıyla adeta "ben olduğum gibiyim" mesajını veriyor. Bir tık daha ileri gidecek olursak, estetik kuralları çerçevesinde herhangi bir kalıba girmeye çalışmadan, bir başka modele benzeme eğilimini sergilemeden, kendine özgü detaylarıyla var olan bu modeller birnevi çeşitliliği kucaklıyor. Zarif detaylar kadar kaba hatların da cazibeli olduğunu, cesur ve güçlü bir duruş çizdiğini kabul edelim. Bu modeller, sadece rahat olduğu için değil, tek tipleşmenin hüküm sürdüğü bir zamanda, farklı ve özgün olma cesaretini gösterdiğinden bu denli popüler.


Stella McCartney, 495 Euro


Dolce&Gabbana, 395 Euro


Nike, 180 Euro


Balenciaga, 510 Euro


Vetements, 780 Euro


Mm6 Maison Margiela, 290 Euro



90'lara gönderme yapan spor ayakkabı modellerini tamamlamak için tercihinizi beyaz çoraplardan yana kullanabilir ya da biraz daha çılgın bir günündeyseniz renkli çoraplarla dinamik bir görünüm yaratabilirsiniz. Söz sizde!



Kaia Gerber

Pink

2017'ye veda etmeden, British Fashion Awards gecesinde, moda ödülleri takdim edildi. Londra'nın ihtişamlı salonu Royal Albert Hall'da gerçekleşen organizasyonda, kırmızı halıdan gözlerimizi alamadık. Bu sene yıldızı parlayan isim Kaia Gerber Ralph&Russo, Irina Shayk Versace, Karlie Kloss ise Vivienne Westwood tasarımı ile büyüledi.

Lara Akyel

Son Durak Londra



Arizona Muse



Izabel Goulart

Karlie Kloss

Irina Shayk

Winnie Harlow'un stili için;



Tom Ford

Elie Saab

Gianvito Rossi

Winnie Harlow

FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM


Cobie Smulders


Sofia Carson

15 Aralık'ta vizyona giren *Star Wars: The Last Jedi* filminin Los Angeles galası ışıl ışıldı. Daisy Ridley yıldızlı ve payetli Monse, Lupita Nyong'o teniyle kontrast yaratan Halpern, Sofia Carson ise klasik çizgiye sahip Giambattista Valli tasarımı ile gecenin öne çıkan isimlerindendi.

Güç Sizinle Olsun



Laura Dern


Max Mara
Gucci
Maison Margiela


Chloe ve Halle'nin stili için;

Chloe Bailey, Halle Bailey


Lupita Nyong'o


Daisy Ridley

FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM


Ruby Rose
Diana Kruger

Sonbahar/Kış sezonunda gardırobumuzda hakimiyetini ilan eden ip ve kuşaklara karşı biz de boş değiliz. Boyunda, el bileklerinde, belde ve kollarda düğümler, fiyonklar ya da tamamen özgürce salınan ipler kırmızı halıda da dikkatleri çekiyor. Shay Mitchell'in vücuduna oturan Cinq à Sept tasarımına bayıldık.

Başıboş İpler


Shay Mitchell


Keira Knightley


Kelley Jakle

Bu stili yakalamak için;


Lanvin
Aquazzura
Saint Laurent


Laura Dern

FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

Roberto Cavalli

Versace

Bulunduğu her davette mutlaka en iyi giyinenler arasında yer alan Diane Kruger'in stiline yakından bakalım. Ünlü oyuncunun, pastel tonlardaki Giambattista Valli tasarımı ile naif, Alexandre Vauthier tasarımı ile seksi, Vera Wang tasarımı ile modern bir tarz yakaladığı kırmızı halı görünümleri favorilerimiz arasında.

Nokta Atışı

Giambattista Valli

Alexandre Vauthier

Diane Kruger'ın stili için;

Vera Wang

Roland Mouret

Alaïa

Isabel Marant

Christian Dior

FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

Sezonun öne çıkan trendleri, bazen kafanızda soru işaretleri oluşturabilir. Beğendiğiniz parçaları kendi stilinize taşırken, sokak modasından, ünlü isimlerden ve podyumlardan ipuçları alabilirsiniz.

Nasıl Giyilir?

Çisem Öznur

1

Payetli Mini Elbise

Daha önce payet kelimesi abartılı kombinleri hatırlatırken, günümüzde günlük stile kadar uzanır oldu. Kış mevsiminde davetlere katılırken soğuk havanın tedirgin ettiği bugünlerde, parıltısıyla payet elbiseler kurtarıcı oluyor.

Çok küçük payetli ya da iri payetli modelleri seçmeniz sezonun trendini yakalamak açısından daha doğru olacaktır. Renk olarak ise çok renkli ya da karışık desenli modeller yerine tek renk olanları tercih edebilirsiniz. Ayakkabı ve çanta seçiminde ise varlığı yokluğu bir olan zarif ve sade parçalara yönelebilirsiniz.



Zara, 349.95 TL



Hailey Baldwin



Miranda Kerr

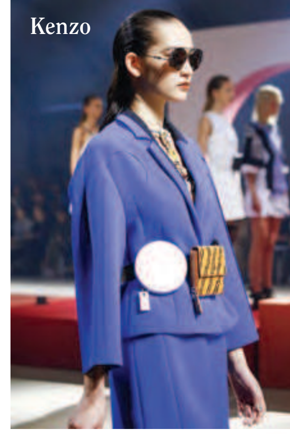
2

Bağcıklı Pantolon

Bacak yapısını ince göstermenin yolunu arıyorsanız, bağcıklı pantolonlar doğru yolu gösterebilir. Jean'in yanı sıra deri veya süet yapıda bulabileceğiniz bu pantolonların bağcık kısmından ten gözükmesi, bacağı olduğundan daha ince gösteriyor. Basic parçalarla kombininzi tamamlarken, ayakkabı olarak ince bantlı topuklu ya da deri botları tercih edebilirsiniz.

Zoe Karssen, Fiyatı henüz belli değil





Kenzo



3

Bel Çantaları



Gucci, 4.200 TL

Bu sezon kendini ön sıralarda gösteren bel çantaları, geçmişten günümüze yeniden uyarlanan trend akımlarından favorilerimizden. Hem yaz aylarında hem kış aylarına kolayca uyum sağlayan bel çantaları, kemerlerin yerini aldı bile.







Sert yapıdaki bir kabanın üzerine, jean'in kemer bölümüne ya da triko elbisenizin beline güzelce yerleşen bu mini çantaları aynı zamanda omzunuzdan sarkıtarak tam göğüs hizanızda da kullanabilirsiniz.

güzellik

Suçlu Zevkler

Çikolata, kahve, uyku... Zaman zaman kaçındığımız ve suçlu kabul edilen bu zevklerimizin cildimize dost olduğunu biliyor muydunuz?

Derleyen Damla Durak

FOTOĞRAF: DEAN ISIDRO.

1

Çikolata

Araştırmalara göre tatlı yiyeceklerin yaşlanmayı yavaşlatmaya yardımcı olabileceğini biliyor muydunuz? "Bitter çikolata -sütlü olanlar değil- antioksidan bakımından zengin olduğu için, cildin UV koruma kalkanını zayıflatan serbest radikallerin nötralize olmasını sağlıyor" diyor dermatolog Joshua Zeichner. Önerimiz haftada bir ya da iki kere kakao içeren bir cilt bakım maskesi uygulamanız. Maskenin içindeki antioksidanlar cildi besler, düzenli kullanımda ciltteki ince çizgilerin görünümünü azaltabilir.



Perricone MD, maske, 189 TL

2

Kırmızı Şarap

Günde bir kadeh kırmızı şarap kırışıklıkların önüne geçebilir mi? Dermatologlara göre bu mümkün. "Kırmızı şarap, antioksidan bakımından çok zengin olan resveratrol içeriyor. Bu da ciltteki iltihabı azaltmaya yardımcı olurken sağlıklı kolajen üretimini destekliyor" diyor dermatolog Zeichner. Dolayısıyla çok daha dolgun ve aydınlık bir cilde sahip olabiliyoruz. Caudalie'nin bu resveratrol kremi, cildin hyalüronik asit üretimini harekete geçiriyor. Böylece cildimiz çok daha nemli ve esnek oluyor.



Caudalie, krem, 215 TL

Çikolatadan vazgeçmeyin ama tercihiniz daima bitter olsun.

3

Ekstra Uyku

Güzellik uykusu bir mit değil! "Vücut kendini dinlenmeye aldığında, cilt de kendini çok daha iyi şekilde tamir etmeye başlıyor. Yetersiz uyku, vücuttaki kortizol hormonu seviyesinin yükselmesine neden olabilir; bunun da sivilce oluşumuna sebep olabildiğini söyleyebiliriz" diyor Zeichner. Günde yedi saat uyumaya özen gösterin. Uykuya hızlı şekilde dalmak ve deliksiz uyumak cilde bonus kazandırıyor buna yardımcı olacak melatonin içeren spreyden yatağa girmeden önce dilinize sıkın.



Murad, ağız spreyi, 39 USD

4

Kahve

"Her sabah içtiğiniz kahve cilt kanseri riskinizin azalmasını destekleyebilir" diyor dermatolog Rachel Nazarian. Kahve kafein ve polifenol içerdiği için zararlı güneş ışınlarının neden olabileceği ciddi hasarlara karşı cilt korumasını destekliyor. Kendinize limit koyun ve günde üç fincanı geçmeyin. Vücudu susuz bırakmamak için kahveyle birlikte mutlaka su da için. Aydınlık bir cilt için kafein içeren renkli nemlendirici kullanmayı deneyebilirsiniz.



Origins, renkli nemlendirici, 38 USD



FOTOĞRAF: CHOCOLATE, COFFEE BEANS: GETTY IMAGES. (BEAUTY STILLS) CAUDALIE, MURAD: JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D. ALL OTHERS: COURTESY BRANDS.



INSTINCTIVE BEAUTY

Photo credits: Cédric Bihr - Iris Velghe. BABEL

YENİ



crème fraîche® de beauté

Kendinizi nemlendirici ferahlık hissine bırakın. Doğanın cömertliğiyle zenginleşmiş bu krem, ipeksi yumuşaklığıyla cildi sarmalar. Crème fraîche® de beauté, yoğun yatıştırıcı ve nemlendirici etkisiyle cilde hızlıca nüfuz eder. Kadifemsi yumuşaklığı ve muhteşem bitkisel kokusuyla ışıltılı bir güzellik için doğal nemlendirme sağlar.

48 SAAT
NEMLENDİRME
KİRLİLİK KARŞITI

PARABEN, HAYVANSAL İÇERİK VE MİNERAL YAĞ İÇERMEZ.
SEÇKİN ECZANELERDE - WWW.NUXE.COM.TR - 0212 290 70 77
FACEBOOK/NUXETURKIYE - INSTAGRAM/NUXETURKIYE

48 SAAT NEMLENDİRME: 10 GÖNÜLLÜ İLE YAPILAN ALETLİ TEST SONUCU. GÖRSELLER BAĞLAYICI DEĞİLDİR.

EMLAK KONUT
GAYRİMENKUL YATIRIM ORTAKLIĞI A.Ş.
T.C. BAŞBAKANLIK TOKİ İŞTİRAKİDİR

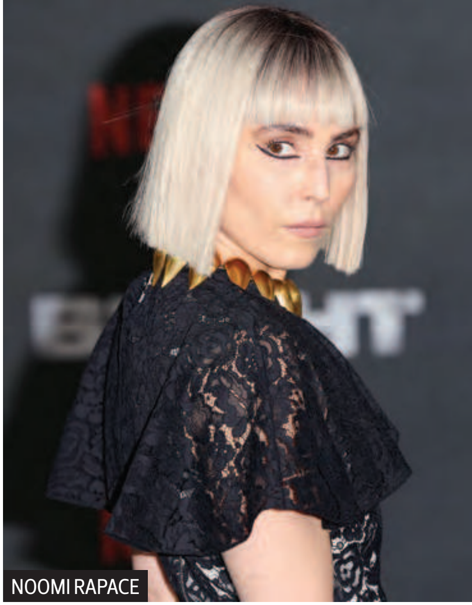


TAHİNCİOĞLU

Güzellikle rüküşlük arasındaki çizginin sınırlarını belirledik.

Güzel

Rüküş


NOOMI RAPACE

Grafik Etki

Noomi Rapace adeta "grafik eyeliner nasıl kullanılmalı" dersi veriyor! Ters şekilde göz altına yaptığı uygulamayı çok modern ve sıradışı bulduk. Denemek istiyorsanız tek ihtiyacınız likit yapıda ince uçlu bir eyeliner.



Flormar, eyeliner, 14.99 TL


RUBY ROSE

Olmadı Ruby!

Ruby Rose'u sevme sebebimiz daima ezber bozuyor olmasaydı ama bu sefer bizi üzdü. Makyajını fazla klasik bulduk.



La Rose Des Sables, kağıt maske, 38.99 TL

Işıltılı Ten

Kristen Bell her zamanki gibi ışıl ışıl görünüyor. Sırrı nem veren kağıt maskeler olmalı!


KRISTEN BELL


ELIZABETH BANKS



Aşırı Mat

Elizabeth Banks'in cildi çok kuru ve mat görünüyor. Acilen cildine nem desteği sağlamalı ya da mutlaka aydınlatıcı kullanmalı.

Pırıl Pırıl

Hailee Steinfeld'e bayılıyoruz çünkü her zaman yaşına çok uygun saç ve makyaj seçimleri yapıyor. Bu bukleli ve sağlıkla parlayan saçları ona çok yakıştırdık.



Ashley Joy, saç bakım spreyi, 34.90 TL


HAILEE STEINFELD



DEMI LOVATO

Çok Abartılı

Demi Lovato'nun saç ve makyaj konusunda mutlaka profesyonel bir yardım alması gerekiyor! Saçları yataktan kalkmış gibi ve makyajı da abartılı.

HAZIRLAYAN: DAMLA DURAK, FOTOĞRAF: SPLASH NEWS.COM

editörün seçimi

Cosmo ekibi olarak favori farlarımızı seçtik.



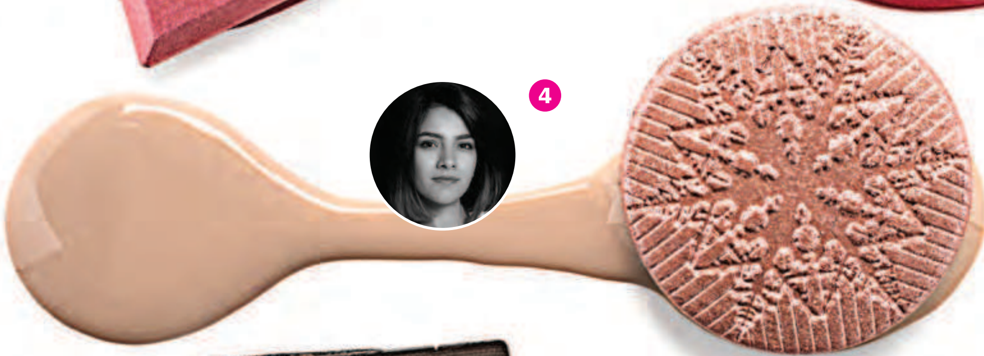


















Lara Akyel

1 Estée Lauder, far, 138 TL
"Bu far gözlerime anında aydınlık bir hava veriyor. İçindeki altın yansımaları çok seviyorum."

Damla Durak

2 Kiko, far, 35.95 TL
"Dumanlı göz makyajını bordoyla yapıyorum, bu gözleri çok daha dramatik gösteriyor."

Özge Zeki

3 Dior, far, 162 TL
"Sıcak renkleri makyajda kullanmayı çok seviyorum. Mercan tonları kahverengi gözlere çok yakışıyor."

Reyhan Güneş

4 Mac Cosmetics, far, 75 TL
"Daima doğallıktan yana olduğum için tercihim nude tonlar. Bu farla göz kapağıma baz oluşturmam yeterli oluyor."

Bahar Şahinbaş

5 Sisley, far, 165 TL
"Göz makyajında koyu renklerden vazgeçemiyorum çünkü gözleri en iyi bu tonlar vurguluyor. Siyah size fazla gotik geliyorsa benim gibi acı kahve deneyebilirsiniz."

FOTOĞRAF: MARA ALONSO / HEARST

SeturSelect





MAURITIUS'DA EŞSİZ BİR BALAYI

Bembeyaz kumsallar ve masmavi sularla taçlandıracağınız unutulmaz bir balayı sizi çağırıyor. **Beachcomber Resorts & Hotels;** 10 Ocak - 30 Haziran 2018 tarihleri arasında konaklama yapacak balayı çiftlerine özel fırsatlar sunuyor. Deluxe oda kategorisinden başlayan 5 gecelik konaklamalar, gidiş-dönüş otel transferleri ve Türk Hava Yolları uçak biletleri dahil kişi başı **1.325 €**'dan başlayan fiyatlar sizi bekliyor.

- Balayı çiftlerine birer defa 30 dakikalık masaj
- Otele girişte köpüklü şarap, meyve ikramı ve küçük süprizler
- Kampanya Dinarobin, Paradis ve Trou-Aux-Biches otellerinde uygulanacaktır.



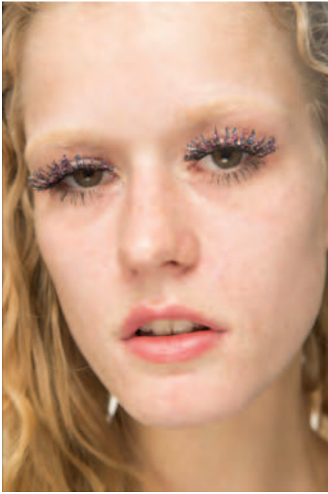
Setur

444 97 79 | seturselect.com

Nostaljik Yorum

Damla Durak






Gucci'nin İlkbahar/ Yaz 2018 defilesi, geçmişten taşıdığı izlerle zamanda yolculuğa davet ediyor. Tasarım detaylarının yanında makyajda da iddialı adımların atıldığı eklektik yorumlara rastlıyoruz.

Gucci yaratıcı yönetmeni Alessandro Michele'in bu sezon ilham kaynağı şüphesiz ki 70'li ve 80li yılların ihtişamı ve göz alıcılığı. Annelerimizin yıllıklarına baktığımızda karşılaşacağımız türde saç modellerinin bunun en önemli ipuçlarından olduğunu söyleyebiliriz. Defilenin saç tasarımcısı Paul Hanlon, tam da bu etkiyi yaratmak istediğini söylüyor. Makyaja baktığımızda ise dikkatimizi, o yılların disko ruhuna uygun sıcak turuncu ve parlak pembe dudaklar hemen kenoini fark ettiriyor. Diğer dikkat çeken unsur ise gözlerde yoğun şekilde kullanılan glitter'lar. Glitter uygulamalarına gözlerden farklı olarak bu podyumda kirpiklerde de rastlıyoruz. Makyaj sanatçısı Yadim Joins, bu şekilde eklektik etkiyi en iyi şekilde vurgulamayı başarıyor ve şöyle diyor: "Yaratıcı yönetmen Alessandro Michele makyajdan çok fazla hoşlanmıyor. Bu nedenle makyajı geride tutmaya çalışarak bir görünüm stlize etmeye çalıştık. Kaşları ise yüzün en dramatik bölgesi olarak tuttuk." ■

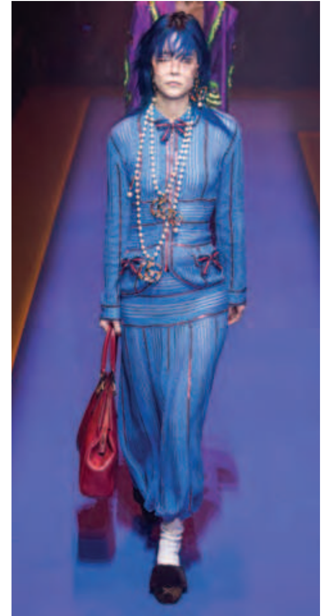


Mac Cosmethics, glitter seti, 129 TL





1 Chanel, ruj, 146 TL
2 Tom Ford, ruj, 210 TL



S&C

Güzellik editörümüz Damla Durak, her ay sizden gelen soruları yanıtlıyor. Favori ürünleriyle tanışın.



damla.durak@
cosmopolitanturkiye.com





Cilt kusurlarını doğal şekilde kapatacak, kalıp gibi durmayacak kapatıcı önerir misiniz?

Öncelikle söylemeliyim ki doğal sonuç almak kapatıcınızın fondöteninizle aynı ya da en fazla bir ton açık renkte olması gerekiyor. Hataya düşüp çok açık renkli kapatıcılar tercih ederseniz lekeleri ya da izleri daha belirgin hale getirebilirsiniz. Physicians Formula Nude Wear Aydınlatıcı Stick, kusurları ve ton farklılıklarını anında ortadan kaldırmaya yardımcı oluyor ve en güzeli ciltte aydınlık bir bitiş sunuyor.



30'lu yaşlara uygun, etkili bir göz çevresi kremi öğrenebilir miyim?

30'lu yaşlar anti-aging anlamında önlem almak için ideal yaşlar. Gümüş başlıklı spatulasıyla La Mer'in canlandırıcı göz kremi The Eye Concentrate göz çevresi problemleri için oldukça etkili ve destekleyici bir ürün. Markanın tüm ürünlerini gönül rahatlığıyla deneyebilirsiniz.

Dudakları kurutmayan, mat likit ruj yok mu!

Likit rujları çok seviyoruz ama maalesef bazı ürünler dudakları fazlasıyla kurutuyor. Peki, kurutmayanı yok mu elbette var! Sephora'nın 30 farklı renk seçeneği bulunan Cream Lip Stain ruj serisi hem renk çeşitliliği hem de performansları açısından oldukça başarılı. Uzun süre kalıcılık, kolay sürüş, yoğun renk paneli, uyguladıktan sonra mat ve kadifemsi görünüm sağlayan rujların; kırmızı, yeşil, mavi, mor gibi farklı renk alternatifleri de mevcut.

Cildim kupkuru ve pul pul görünüyor. Yüzde 100 etkili bir vücut losyonuna ihtiyacım var!

Eğer çok kuru cilde sahipseniz vücut losyonları yeterli gelmeyebilir. O nedenle vücut yağlarını ya da "body butter" dediğimiz çok daha yoğun formlu ürünleri kullanabilirsiniz. Kışın sıcak suyla duş aldığımız için ne yazık ki cildimiz ekstra kuruyabiliyor. The Body Shop'un body butter'larına ben bayılıyorum! Kokuları ve yapıları gerçekten muhteşem.





Peeling kullanmak istiyorum ama cildim çok hassas. Ne yapmalıyım?

Hassas ciltlerin peeling ile arası hiçbir zaman iyi olmamıştır. Doğru ürünler seçilmediği takdirde ciltte kızarıklıklar ve tahrişler meydana gelebilir ki bunu hiç istemeyiz. O nedenle peeling'inizin yüz için özel, ince partiküllü bir ürün olması gerekiyor. Nuxe'un Pétales de Rose temizleme serisi tam da hassas ciltlere göre. Gül yaprağı içeren hassas yüz peeling'i, tüm hassas cilt tiplerinde kullanılabilen formüle sahip.

Makyajımızın kusursuz ve tam da istediğimiz gibi görünmesi için öncelikle çok iyi bir tuvale yani ten makyajına ihtiyacımız var. Doğru ürün tavsiyeleri ve vereceğimiz tüyolarla bu çok kolay!

Damla Durak

Kusursuz Tenin Peşinde

Ten Ürünlerini Tanıyalım

Evet, tabii ki ten makyajı denildiğinde hepimizin aklına hemen fondöten geliyor. Ancak fondötenlerin de farklı versiyonları mevcut. Hangi cilt tipine, hangi ürün uygun? Bir fondötenden beklentimiz ne? Bu soruların cevabını bulmak en temel adım. Fondötenin asıl amacının kusur kapatmak değil, cilt tonunu en iyi şekilde eşitlemek olduğunu unutmamak gerekiyor. Cilt kusurları için mutlaka kapatıcılardan yardım almak şart.



Shiseido, likit fondöten, 229 TL



Nars, stick fondöten, 180 TL



Dior, cushion fondöten, 397 TL



L'Occitane, BB krem, 194 TL



Physicians Formula, CC krem, 74.90 TL

Likit Fondöten

Likit fondötenlerin genellikle hafif yapıda olduğunu söyleyebiliriz ancak onlar da kendi içlerinde ayrılıyor. Su gibi olanından tutun da, tam kapatıcılık sağlayanına kadar farklı likit fondötenler bulmak mümkün. Stick fondötenlere göre ciltte "yokmuş" gibi göründüklerini söyleyebiliriz. Özellikle kuru cilde sahipseniz tercihiniz likit formlar olmalı. Bu ürünler cildi nemli de tutuyor.

Stick Fondöten

Stick fondötenler yapı olarak likit fondötenlere göre çok daha yoğun, mat bitişli ve yüksek kapatıcılıkta oluyor. Her ne kadar fondötenin kusur kapatma değil renk eşitleme görevi olduğunu söylesek de, bu tipte fondötenler çok derin olmayan izleri kapatabiliyorlar. Mat bitişli oldukları için özellikle karma ve yağlıdan karmaya dönük ciltler için oldukça uygunlar.

Cushion Fondöten

Cushion, yani sünger fondötenler de Kore icatlarından. Onların makyaj kültürü tamamen doğallık ve tazelik üzerine kurulu. Bu yüzden de cushion fondötenler en doğal sonucu sağlayan ürünler. Tercihiniz cushion fondötense fırça ya da süngere ihtiyacınız yok! Hemen hemen her cilt tipine uygun olan bu ürünler cildinde fondöten ağırlığı istemeyenler için ideal.

BB Krem

BB kremleri bir fondötenden ziyade renkli nemlendirici gibi düşünebilirsiniz. Bu ürünlerin en büyük özelliği ciltte ağırlık yaratmamaları ve nemlendirme sağlamaları. Sürdüğünüz anda cildinizdeki renk eşitsizliklerini anında gidererek taze görünüm sunuyorlar. Bu ürünlerin en büyük avantajı birçoğunun güneş koruyucu içeriyor olması.

CC Krem

Ve son olarak CC kremler! "Color Corrector" kelimesinin kısaltılmasıyla doğan bu ürünlerin en büyük artısı tüm kusurlara rağmen cilt tonunu eşit hale getiriyor olması. BB kremlere göre orta seviyede nemlendirme vaat etseler bu ürünler de yine gün boyu cildin nemli kalmasına yardımcı oluyor.

Makyaj Bazları

Ten makyajında en az fondöten kadar önemli bir diğer ürün ise makyaj bazları. Bu bazlar, cildi nemlendirip makyaja hazırlarken, üzerine uyguladığınız ürünün çok daha uzun süre ve kusursuzca cildinize tutunmasını sağlıyorlar. Bazları da kuru ve yağlı ciltlere göre iki kategoriye ayırabiliriz.

Kuru Ciltler için:

Eğer cildiniz kuru ise daha sağlıklı ve aydınlık bir zemin hazırlamak için mutlaka ışıltılı makyaj bazlarından kullanmanızı öneririz. Bu bazlar cildinizi nemlendirirken ışıltı kazandıracak ve mat, solgun görünümden sizi kurtaracak.



Estée Lauder, baz, 185 TL



Burberry, baz, 203 TL

Yağlı Ciltler için:

Eğer yağlı ya da karmadan yağlıya dönük cildiniz varsa sebumu dengeleyecek, gözenek görünümü azaltacak, fondöteni adeta cildinize kitleyecek bazlar tercih etmelisiniz. Cildinizin aşırı yağlanmasını ve parlamasını önlemek için matlaştırıcı etkili bazlar seçin.



Nars, baz, 110 TL



Dior, baz, 165 TL



Nars, pudra, 120 TL

Sabitleyici Pudralar

Fondöteni uyguladınız ancak cildin ne yazık ki bir süre sonra parlama, makyajınızın da yüzünüzden uçup gitme riski var. Yağlı ve karma ciltlerde bu risk oranı çok daha yüksek. Bu noktada da imdadımıza sabitleyici, transparan yapıda oldukça hafif pudralar yetişiyor. Özellikle cildin fazla parlamaya müsait "T" bölgesine tombul ve yoğun kıllı bir fırçayla pudra uyguladığınızda sonucun çok fark ettiğini, fondötenin gün boyu yüzünüzde kaldığını ve çizgilere dolmadığını göreceksiniz. İşte porselen gibi görünmenin sırrı!



Dior, pudra, 252 TL



Smashbox, pudra, 125 TL

Yaşasın Spreyler!

Makyajın kurtarıcısı yüz spreylerini çok seviyoruz! Cilde nem ve ferahlık kazandırıyor. İki farklı yapıda sprey önerimizi mutlaka deneyin. Biri cildi makyaja hazırlarken, diğeri makyajın kalıcılığını artıracak.

Öncesi



Caudalie, yüz spreyi, 60 TL

Sonrası



Glam Glow, makyaj sabitleme spreyi, 32 USD

Silikon süngerler son dönemde makyaj vloggerlarının favorisi.

Aplikatörler



Feline Lashes, silikon sünger, 6 USD

Fondöteni parmakla uygulamak bir tercih olsa da, eğer bu işi ustalıkla yerine getirmek istiyorsanız mutlaka aplikatörlerden yani sünger ya da fırçalardan yardım almanızı öneririz.



H&M, sünger, 17 TL

Fırçalar:

Sentetik fondöten fırçaları özellikle likit fondötenler için oldukça uygun. Fırça kullandığınızda cildinizde fazladan fondöten olmasını ve kat kat durmasını önlemiş oluyorsunuz.



Mac Cosmethics, fırça, 110 TL



Shiseido, fırça, 149 TL



Mac Cosmethics, fırça, 129 TL

Süngerler:

Yumuşacık makyaj süngerlerini ise hem likit hem stick fondötenlerde rahatlıkla kullanabilirsiniz. Tek dezavantajı likit fondöteni süngerlerin biraz emiyor olması. Bu nedenle likit ürünleri fırçayla stick olanları ise sünger ile dağıtmanızı öneririz. Makyaj süngerinizi uygulama öncesinde mutlaka ıslatın ve nemli kullanın. Bu daha doğal sonuçlar almanızı sağlayacak.



Mac Cosmethics, fırça temizleyici, 49 TL



Beauty Blender, sünger, 65 TL

Şimdi Doğallık Yükselişte

Artık abartılı makyajların devri kapandı; devir sadeleşme, doğal güzelliğini ortaya çıkarma devri. Nasıl mı? Tüm detayları adım adım anlatıyoruz; takip edin!

Serpil Çekin

Evet, eskinin yüze maske gibi oturan makyajları artık geçmişte kaldı. Son zamanlarda yeni bir trend var: Makyajı mümkün olduğu kadar doğal göstermek. Zaten az makyajlı ve sağlıklı görünen bir ciltten daha iyi ne olabilir ki? Başlamadan şunu söylemeliyiz ki, bu trendi yakalamak için her şeyden önce cildinize yatırım yapmalısınız. Cildinizi her zaman çok iyi temizlemeli ve çok iyi nemlendirmelisiniz. Sabah akşam yapacağınız cilt bakım rutininize ek olarak haftada 2-3 peeling yapmak, haftada bir cilt sorunlarınıza yönelik bir maske uygulamak hatta belirli aralıklarla kliniklerde bakım yaptırmak güzel bir cildin olmazsa olmazları. Tabii iyi beslenmeyi ve düzenli uykuyu da unutmamak lazım. Cilde içeriden Q 10 ve C vitamini takviyesi yapmak da dermatologların tavsiyesi.



Deneyin: **Nuxe,** hassas yüz peeling'i, 75 TL
Deneyin: **Cosmed,** C vitamini içeren aydınlatıcı serum , 179 TL

FOTOĞRAF: NICK ONKEN

1

Bırak Dağınık Kalsın

İlk adım, kaş ve kirpikler. Çünkü makyajı azaltabilmek için kaş ve kirpiklerinizin doğal görünmesi şart. Kaş Tasarım Uzmanı Başak Saygın, son yıllarda doğal kaşların moda olduğunu; yay gibi duran kaşların demode olduğunu söylüyor. Saygın, kaşlarınızı mümkün olduğu kadar doğal görünümünde almanızı tavsiye ediyor. Eğer seyrek kaşlarınız varsa kalem ya da farla araları doldurabilir; daha profesyonel bir çözüm istiyorsanız da Kıl Tekniği ile kaşlarınızdaki boşlukları kapatabilirsiniz. 'Kaş küsmesi' sorunu yaşıyorsanız vitamin enjeksiyonunu deneyebilirsiniz. Başak Saygın, kendi geliştirdiği MagicTouch adında özel bir formülle, küsen kaşların yeniden çıkmasına yardımcı oluyor. Ortalama dört seans yapılan bu enjeksiyon uygulaması diğer yöntemlere göre daha uzun sürse de sonuçta doğal kaşlarınıza kavuşuyorsunuz.



Deneyin: **Sevilla,** kaş kalemi, 20 TL

Deneyin: **Phyto,** kaş sabitleyici, 195 TL



Sephora Makyaj Artisti Murat Beker

Doğal makyajın sırrı ürünleri doğru şekilde ve gerektiği kadar kullanmaktan geçiyor. Cildin bakımlı olması çok ürün kullanmaktan daha önemli. Cildi iyi tanımak ve analiz etmek işin sırrı. Diğer detaylara gelecek olursak, doğal makyajın en önemli adımı bazlar. Cilt sorununuza göre bir baz seçmenizi öneririm. Kızarıkların üzerine kullanılan yeşil renkli baz ciltteki kızarıklığı azaltır. Lila renkli baz ise ciltteki donukluğu anında canlandırır. Fondöten uygularken de artık tüm yüze maske efekti vermektense sadece gerekli yerlere uygulamanızı tavsiye ederim. Ten ürününüzü fırçaya uygularsanız çok daha ince uygulama şansınız olur. Her zaman az ürün kullanmak ve cilde iyice yedirmek sağlıklı bir dokunuş kazandırır.

Kendal Jenner, her zaman az makyaj yapmayı sevdiğini söylüyor: "Ruju sadece dudağımın ortasına sürüp parmaklarımla ve tampon hareketlerle dağıtıyorum; daha doğal duruyor."

2

Gözlerini Canlandır

Gözlerinize biraz daha canlılık katmak ve belirginleştirmek istiyorsanız, nude tonlarda bir far öneriyoruz; toprak, şeftali ya da pembe tonlarını deneyebilirsiniz. Bu arada mat farlar çok iyi sonuç veriyor, ama biraz daha canlılık derseniz, içinde hafif ışıltılar olabilir ama simler asla. Farın mümkün olduğu kadar doğal görünmesi için yine parmaklarınızı kullanabilirsiniz, iyi bir karıştırma fırçası da işinizi kolaylaştıracak. Son olarak göz pınarlarına far sedef tonlarında bir farla gözlerinize aydınlık bir dokunuş katabilirsiniz.

3

Kirpiklerini Kıvır

Kirpiklerinizin daha da gürleşmesini istiyorsanız özel serumları kullanabilirsiniz. Sonuç almak için düzenli yapmanız şart. Sonucu biraz daha hızlandırmak istiyorsanız, Kirpik Lifting uygulamasını deneyebilirsiniz. Keratin yüklemesiyle yapılan Kirpik Lifting işleminde kirpikler kıvrılılıyor ve daha gür görünüyor. Üç ay kadar etkisini gösteren Kirpik Lifting, hiçbir zarar vermediği gibi düzenli olarak yapıldığında keratin sayesinde kirpiklerin uzamasını ve yoğunlaşmasını sağlıyor. Özetle, makyajsız harika bir görünüm için bakım rutininize kaş ve kirpik serumu ekleyin. Kaliteli bir kirpik kıvırıcı kullanmayı alışkanlık edinin.



Deneyin: **Nars,** kirpik kıvırıcı, 95 TL



Deneyin: **Yves Rocher,** far paleti, 99 TL

Deneyin: **The Balm,** far faleti, 159.90 TL



4 Cildine Işıltı Kat

Eğer cildinize yeterli özeni gösteriyorsanız daha az makyaja ihtiyaç duyacağınız kesin ama biraz daha ışıltı katmak fena olmaz! Bunun için fondöten yerine makyaj bazı ya da BB krem kullanın. Son yıllarda üretilen çok fonksiyonlu makyaj bazları ve BB kremler tek başına yeterli olabiliyor. Cildi hem eşitliyor, hem gözenekleri kapatıyor, hem biraz ışıltı ve renk veriyor. Kapatmanız gereken cilt kusurlarınız varsa, onun için de ürünü sadece sorunlu bölgeye sürün. Cildinizde istediğiniz homojen görünümü yakaladıysanız yüzünüze biraz ışıltı katmak için likit, highlighter kullanabilirsiniz. En doğal sonucu likit ve krem highlighter'lar veriyor; bizden söylemesi. Elmacık kemiklerinizden şakaklarınıza kadar parmaklarınızla ve tampon hareketlerle uyguladığınız bir highlighter, yüzünüze çok hoş bir aydınlık katacak.





Deneyin: **Biota,** likit aydınlatıcı, 39,90 TL
Deneyin: **Nars,** aydınlatıcı pudra, 155TL



Bella Hadid de doğal görünmeyi seviyor: "Gereken yerlere kapatıcı sürdükten sonra yüzüme iyi bir bronzlaştırıcıyla renk veririyorum ve kaşlarımı düzeltiyorum. Maskara olsun olmasın mutlaka kirpik kıvırıcı kullanıyorum."

5 Tatlı Yanaklar

Doğal görünen makyajın en önemli adımlarından biri de allık. Hatta çoğu zaman fondöten kullanmadan sadece bir allıkla istediğiniz o canlı, taze görünümü elde edebilirsiniz. Likit ya da krem allıklar, bu doğal görünümü yakalamak için harika ürünler. Cilt tonunuza uygun renkte ve az miktarda bir krem ya da likit allığı, parmaklarınızın ucuyla yanaklarınızın tam ortasına, tampon harekelerle uygulayın. Fırça kullanmayı seviyorsanız, yumuşak uçlu bir fondöten fırçasıyla yine tampon hareketlerle uygulayabilirsiniz. Unutmayın, doğal makyajın sırrı doğru renk, az miktar ve doğru uygulamada saklı.





Deneyin: **Nars,** likit allık, 120 TL
Deneyin: **Dior,** likit ruj ve allık, 163 TL
Deneyin: **Burberry,** krem ruj ve allık, 141 TL

6 Ve Dudaklar

Konu doğallıksa özel günler dışında ruju yoğun şekilde sürmek demode! Rujdan çok dudakların pürüzsüz görünmesine odaklanın. Özellikle kışın dudaklar çok daha fazla kuruduğu için mutlaka peeling yapın. Ve mutlaka yoğun içerikte bir dudak koruyucu kullanın. Gelelim, dudakları renklendirmeye. Burada dikkat etmeniz gereken konu, ruju sadece dudağınızın tam ortasına sürmek ve parmak ucunuzla tüm dudağınıza tampon hareketlerle yedirmek. İster mat, ister kemsi ister likit; hangi yapıda ruju seçerseniz seçin, sadece dudağınızın ortasına uygulayın ve parmak uçlarınızla minik dokunuşlarla yayın.



Deneyin: **Chanel,** ruj, 180 TL
Deneyin: **Note,** likit ruj, 34.90 TL

TARZINIZA BAMBAŞKA BİR FARK KATAN MOU MODELLERİ ŞİMDİ DERİDEN MAĞAZALARINDA SİZİ BEKLİYOR...

mou





EL YAPIMI, KONFORLU VE FARKLI,

DERİDEN'DEN MOU TASARIMLARI

MOU çok farklı çizgisiyle içindeki özgür ruhu kaybetmeyenler için yepyeni bir adımı müjdeliyor. El işçiliği ile üretilen MOU tasarımları, yumuşaklık ve sağlamlık arasındaki dengeyi mükemmel bir şekilde sağlarken, gerçek deri üzerine geleneksel el sanatlarını yansıtan işlemeli modelleri ile de bu yılın kış modasını belirliyor. Son derece sağlam ve aynı şekilde konforlu tabanı ve su geçirmez yapısı ile özellikle kış şartları için tasarlanan MOU bot ve çizmeler, hem şehirde hem de kışın kayak tatilinde kullanmak için eşsiz. Gwyneth Paltrow ve Cameron Diaz gibi Hollywood yıldızlarının da gözdesi haline gelen MOU markası; antilop kovboy çizmesi, buzağı derisi terlik, eskimo, kar fırtınası ve keçi derisi nanuk gibi modelleriyle büyülüyor.

Son zamanlarda daha da popüler olan cilt temizleme yağları, harika performans gösteriyor. Kalıcı makyajı bile kolayca temizliyor; gözenekleri kirden arındırıyor. Üstelik cilde bakım da yapıyor.

Harika Performans

Deneyin; seveceksiniz!

Serpil Çekin



YAĞ FORMUNDAKİ TEMİZLEYİCİLER YUMUŞACIK ETKİ BIRAKIYOR.

Aslında makyaj temizleme mendilleri kadar pratik olan ama çoğumuzun ilk bakışta gözünü korkutan temizleyicilerden bahsediyoruz: Temizleyici yağlar. “Cleansing Balm” ve “Cleansing Oil” olarak ikiye ayrılıyorlar. Her ikisi de yağ formüllü ama biri katı, diğeri ise sıvı formunda. Yağ formundaki temizleyiciler, ciltten yalnızca kiri arındırmakla kalmıyor, nemlendirme özelliği sayesinde makyaj sonrası bakıma da destek vermiş oluyor. Katı veya sıvı, bütün temizleyici yağlar parmaklarınızın ısısıyla eriyor ve yüzünüze dairesel hareketlerle masaj yaptığınızda bütün makyajı “akıtıyor”, kiri çözüyor. Özellikle ağır makyaj yaptığımız günlerde fondöten gibi ten ürünlerini derinlemesine temizlerken; suya dayanıklı makyajı bile çok kolay çıkarıyor. Yalnız ufak bir hatırlatma: Panda gözlere hazır olun çünkü maskaralı gözlerinizi biraz ovuşturmak durumunda kalacaksınız.

Yağdan Süte

Önce ürünü yüzünüze sürüp ılık suyla yüzünüzü ıslatıyorsunuz, bu aşamada yağın yapısı süte dönüşüyor, sonrasında kolayca duruluyorsunuz. Yüzünüz hem makyajdan hem kirden arınmış hem de nemlenmiş oluyor. Eğer sonrasında bıraktığı “fazla nemli” histen hoşlanmazsanız ya da yağlı cilde sahipseniz de korkmayın; ardından her zamanki yüz temizleme ürününüzü kullanıp, yüzünüzü yıkayabilirsiniz. Yağlı cilde sahip olanlar da rahatlıkla bu ürünleri kullanabilir çünkü yağ formundaki temizleyiciler durulandıktan sonra yağlı his bırakmıyor. ■

Yağla makyajı çıkarmak çok iyi sonuç veriyor. Hem makyaj daha kolay temizleniyor hem cilde nem verdiği için bakım da yapmış oluyor. Kullananların çoğu bir daha başka ürün kullanamıyor!

FOTOĞRAF: DEAN ISIDRO, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D

İçindeki zeytinyağı ve kukui yağı ciltte salgılanan yağ fazlasını, suya dayanıklı makyajı, kiri temizliyor. Suyla temas ettiğinde süt kıvamına dönüşüyor. İçinde ayrıca kayısı çekirdeği yağı, zeytin yağı, pirinç kepeği yağı ve E vitamini yağı da var.
Dermalogica, 290 TL

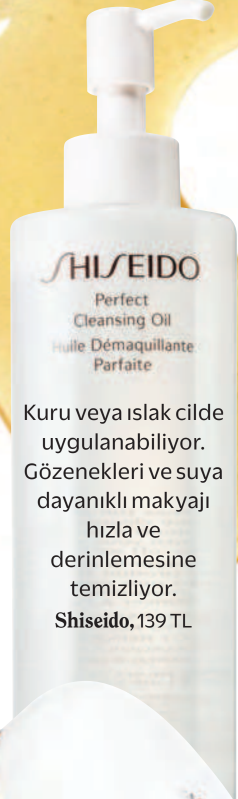




Pamuk kullanmaya gerek bırakmadan kalıcı makyajı da temizleyebiliyor. Sonuç olarak cildi yumuşatıyor ve yağlı bir his bırakmıyor.
Sephora, 26,90 TL

Organik perilla (bir tür nane) tohumu yağı ve zeytinyağı içeriyor. Zeytinyağı cildi besleyip yumuşatıp derinlemesine temizliyor, perilla gerginlik hissini yok ediyor.
Clarins, 118 TL





Kuru veya ıslak cilde uygulanabiliyor. Gözenekleri ve suya dayanıklı makyajı hızla ve derinlemesine temizliyor.
Shiseido, 139 TL



Bu katı temizleyicinin formülü çok hafif olduğundan yağlı bir his bırakmıyor. İnatçı göz ve ten makyajını derinlemesine ve kolayca temizliyor.
Clinique, 129 TL



Marula, gül ağacı, ylang ylang yağları içeriyor. Suyla bir araya geldiğinde süt kıvamına dönüşen ve yağ içermeyen balm, gözenekleri tıkamıyor, ciltte yağlılık hissi bırakmıyor. Cilt dokusunu yenilemeyi ve yatıştırmayı vaat ediyor.
Darphin, 175 TL

Tamamen doğal bir içeriğe sahip. Kiri ve makyajı derinlemesine temizliyor, cildi nemlendiriyor.
Caudalie, 72 TL



Aktif kömür aynı zamanda, cilde yapışan ve cilde zarar veren hava kirliliği partiküllerini temizler. Sigara kullanımıyla ciltte biriken toksinleri arındırır.

Tertemiz Bir Cilt için

Kozmetik ürünlerinde, özellikle de maskelerde kullanılan aktif kömür içeriğini bir süredir duyuyor olabilirsiniz. Nedir, ne değildir; ne işe yarar, kimler kullanabilir? Her şeyi araştırıp soruşturduk.

Serpil Çekin

Kozmetik dünyasında yeni bir içerik yavaş yavaş duyulmaya, hatta popüler olmaya başladı: Aktif karbon, bilinen adıyla aktif kömür. İkinci Dünya Savaşı yıllarında gaz maskesi yapımında, tıpta da zehirlenmelere karşı kullanılmaya başlanan aktif karbonun aslında kullanım alanı ağız sağlığından sindirim sistemine kadar çok geniş. Şimdilerde ise kozmetik ürünlerinde kullanımıyla gündemde. Kozmetik dünyası aktif kömürlerin özelliklerini yeni yeni keşfederken, tıp camiasında aktif kömürün çekim gücünden yıllardır yararlanıyor. Uzun yıllardır özellikle acil yardımda, alkol veya ilaç zehirlenmelerinde çok kullanılıyor çünkü vücuttaki kanaldaki zehri kolay ve etkili şekilde atılmasını sağlıyor.

Konuyu biraz daha açalım. Aktif kömür, doğada bulunmuyor. Hindistan cevizi kabuğu, bambu, odun, fındık kabuğu gibi organik maddelerden yüksek ısılar kullanılarak, laboratuar şartlarında oluşturuluyor. Yapısı dolayısıyla yüksek absorbe, yani emme gücüne sahip olan aktif kömür, bu sayede kuvvetli bir emici rol üstleniyor. Kullanıldığı alanda tüm molekül ve iyonları iç yüzeyine çekebiliyor. Mineral bakımından zengin bu madde, ayrıca kendi ağırlığının çok daha fazlası kadar kimyasalı tutabiliyor.

Sivilceleri Kurutur

Kozmetik alanında da bu özelliğiyle kullanılan aktif karbon, cilt üzerindeki kiri emiyor. Dermatolog Dr. Burcu Yamantürk Solak, özellikle akneli, yağlı ve aşırı gözenekli ve karma ciltleri temizlemek için aktif karbon kullandıklarını söylüyor ve şöyle anlatıyor: "Cilde detoks yapmak için kullanabileceğimiz en iyi içeriklerden biri. Çünkü cilt yüzeyinden normalde temizleyemeyeceğimiz miktardaki yağı ve artıkları aktif karbonla kolayca temizleyebiliyoruz. Emme gücü sayesinde aşırı yağ üretiminin nötralize ediyor ve sivilceleri kurutuyor."

Kozmetik alanında özellikle maskelerin içinde kullanılan aktif karbon, evde rahatlıkla uygulanabiliyor, ama Dr. Solak, "Kullanımına doktor tarafından karar verilmesi gerekiyor. Ayrıca kullanılan ürünlerin yetkili kurumlarca onaylanmış, cilde olumsuz herhangi bir durum oluşturmadığının tescillenmiş olması şart" diyor.

FOTOĞRAF: DANIELLE OCCHIOGROSSO

"İlk Çağlardan Beri Kullanılıyor"

Dermatologica Eğitim Müdürü Başak Eroğlu

Sağlığa zarar vermeyen aktif kömür, absorbe kapasitesinin çok yüksek olması nedeniyle, içme sularının arındırılmasından havadaki gazları temizlemeye, cilt bakım ürünlerinden, diş beyazlatmaya kadar birçok alanda kullanılır. Aktif karbonun üzerindeki gözeneklerin yoğunluğu da absorbe gücünü etkiler. Aktif kömürün en etkili biçimlerinden biri Japonya'nın Kishu bölgesinden gelen Ubame Meşe ağaçlarından üretilmiş Binchotan kömürüdür. Sonuçta oluşan, mineral bakımından zengin bu madde, kendi ağırlığının bin katı kadar kimyasalı tutma özelliği kazanır. Aslında aktif kömürün kimyasalları kendine çekme özelliği ilk çağlardan beri biliniyor. Hippocrates kötü kokuların odun kömürü tozu kullanılarak giderilebileceğini önermiştir.



1) **Dermalogica,** maske, 344 TL
2) **The Body Shop,** maske, 99 TL
3) **Clinique,** maske, 109 TL
4) **Origins,** maske, 209 TL
5) **Sephora,** temizleme mendili, 22 TL
6) **Glam Glow,** maske, 219 TL

Kliniklerde de Uygulanıyor

Kliniklerde de aktif karbon içeriğiyle Karbon Peeling bakımı yapılıyor. Bu uygulamada, aktif karbon içeriğinin toz hali sulandırılarak ya da krem formunda uygulanarak 15-20 dakika cilt yüzeyinde bekletiliyor. Ardından aktif karbon lazerle cilt yüzeyinden temizleniyor. Bu uygulamadaki hedef, ciltteki yağın, kirin ve atıkların aktif karbon tarafından emilmesini sağlamak. Lazer uygulaması da kiri emen aktif karbonu ciltten arındırıyor.

Gözeneklerin içindeki toksinleri ve kirleri kolayca yok eden aktif kömür, yağlı ve akneye yatkın ciltler için uygundur. Düzenli kullanıldığı takdirde zamanla sivilcenin oluşmasını da azaltır.

"Çok Güçlü Bir Detoks İçeriği"

Darphin Eğitim Yöneticisi Serap Yalçın

Son yıllarda aktif karbon içeren ürünlere büyük ilgi var. Özellikle maske formu çok tercih ediliyor. Biliyorsunuz, tıkanmış gözenekler, sivilcelerin yüze yerleşmesine sebep olan nedenlerin başında geliyor. Aktif karbon gözeneklerin içindeki toksinleri arındırma konusunda çok iyi. Bu nedenle yağlı ciltlere ve akne sorunu yaşayanlara öneriyoruz. Ancak aktif karbon içeren kozmetik ürünlerinin çok güçlü detoks ürünleri oldu için kullandıktan sonra ciltten iyice arındırılması gerekiyor.

güzellik dünyası

Damla Durak



Aşkla Doğan Parfümler

Madalina Stoïca-Blanchard ve Julien Blanchard'ın Paris'te bir kafede beklenmedik karşılaşması ile başlayan romantik ve sofistike aşk hikayesinden doğan niş parfüm markası Jul et Mad, Fransızlara özgü parfüm yaratma becerisini sanatsal bir anlayış ve saf lüks ile birleştiriyor.



Mucize Misel Su

Bir ürün düşünün ki cildi nazikçe temizliyor, yatıştırıyor, şişkinliğini gideriyor ve anında ferahlama sağlıyor! Dünyada her iki saniyede bir adet satılan Bioderma misel sudan bahsediyoruz! Pembe kapağı ve ikonik şişesiyle "kült ürün" olarak anılan Sensibio H2O misel su, dayanıklı makyaj dahil, kiri ve yağı tek bir hamlede derinlemesine temizliyor.



Bayıldık!

L'Occitane, çizgilerle müthiş hikayeler tasarlayan markası Rifle Paper Co ile bir araya geldi ve Shea ürün serisini birer sanat eseri haline dönüştürdü. Kağıttan, kaleme akan sonsuz fikirleriyle Rifle Paper Co. bu çalışmaya "Shea ve aşkın birlikteliği" ismini verdi ve renklerle büyüleyici bir dünya yarattı.

Pırıltı Mevsimi

Koton Beauty son zamanların trendi parıltılı, göz alıcı, renk değiştiren kıyafet ve aksesuar modasını Digital Ice serisi ile makyaja uyarlıyor. Seride aydınlatıcı pudra, ışıl ışıl göz farları, unicorn lip gloss ve parıltılı ojeler yer alıyor.

Renk Değişimi

Cara Delevingne ve Kim Kardashian'ın son dönemde saçlarında yaptıkları değişiklikler bizi hayli şaşırttı. Özellikle de Kim Kardashian'ın bebek mavisi saçlarını görünce ne diyeceğimizi bilemedik! Üzerindeki kombiniyle çok havalı görünse de bu saça alışmamız biraz zaman alacak. Cara Delevingne ise sarı saçlarına bizce acilen geri dönmeli!



Saçlarla Dost

Doğal buğday proteinleri ile zenginleştirilmiş ve saç kırılmasını azaltmaya yardımcı Naturtint saç bakım serisi, saça hacim ve parlaklık veriyor. Organik ayçiçeği, ketentohumu özü ve limon özü saçın kolay taranmasına yardımcı oluyor, saçı dış etkilere karşı koruyor ve canlılık sağlıyor.

FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

Cara Delevingne

Kim Kardashian







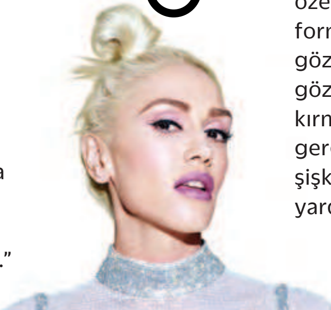


Trendler Açıklanıyor

2018 makyaj trendlerini merak ediyorsanız tüyolar Inglot Türkiye Mağaza ve Eğitim Koordinatörü Sinem Danabaş'tan geliyor: "Doğal ama aynı zamanda neon ve canlı renklerin de yoğun olarak kullanıldığı bir trend var. Neon göz kapakları, çok renkli ve sıra dışı bir görünüm elde edilmesini sağlıyor. Göz kapaklarını makyajda daha önemli hale getirmek için bu renkler tercih edilebilir. Dudaklarda ise; karamelden, daha koyu tonlara uzanan renkleri görmek mümkün."

Metalik Efekt

Sadece Watsons mağazalarında bulabileceğiniz Revlon'un en beğenilen mat ruj koleksiyonlarından biri olan Revlon Ultra HD Matte Lipcolor şimdi yepyeni metalik renkleri ile dudaklarınızda çarpıcı ve dolgun bir görünüm sağlıyor.





Gözlerinize İyi Bakın

Göz çevresi, yıpranma ve yaşlanma etkilerinden en çok etkilenen bölgelerden biridir. Ancak doğru bakımla göz çevresindeki bu etkiler azaltılabilir. Eyes Apaisant Jel, göz çevresi için özel geliştirilmiş jel formülü sayesinde göz kapağı ve göz çevresindeki kırmızılığı, gerginlik hissini ve şişkinliği azaltmaya yardımcı oluyor.

Uzman Seri

Şampuan, saç bakım toniği, arındırıcı ve saç kökü güçlendirici deniz tuzu saç peeling'lerinden oluşan Urban Care Expert serisi, etkin formülü ve yoğun içerikleri ile bunu vaat ediyor. Saçı besleyen, güçlendiren ve saç oluşumunu destekleyen en önemli vitaminlerden olan biotin ve saçların uzamasına yardımcı, dökülmeye engel olan kafein başrolde.



Evde Cilt Bakımı

Qnet için özel olarak üretilen Pyhsio Radiance, cildin kendi kendini yenileme ve onarma yeteneğinden esinlenerek oluşturuldu. Cildin derinlemesine temizliğini yaparak bakımlı görünmesini sağlayan Physio Radiance Visage+ ile güzellik merkezi bakımına erişebilirsiniz.



Cilde Lüks Dokunuş

Biologique Recherche, cildin yeniden yapılanması için gerekli onarımı sağlayarak, gücün geri kazanılmasını destekleyen ve cilt bariyerini iyileştiren devrim niteliğinde bir buluşa imza attı. Kış ayları boyunca Four Seasons Hotel Bosphorus The Spa'da sunulacak olan "La Grande Crème" yaş ile bağlantılı tüm unsurlarla mücadele ederek, etkin bir yüz bakımı sağlıyor.



Havyardan Nem Desteği



Popüler uygulama havyar bakımının detaylarını da ClinicUp Sağlıklı Yaşam Koordinatörü Dr. Ezgi Kaygusuz anlatıyor.

Havyar bakımı nasıl bir uygulama?
Havyar nadir bulunan oldukça değerli bir içerik biliyorsunuz; bu nedenle havyar bakımı cildin önemli ihtiyacı olan nem ve vitaminleri en doğal şekilde sunabiliyor. Ünlü İsviçre araştırma laboratuvarlarında yapılan çalışmalar sonucunda en hassas ciltler üzerinde dahi maksimum etki sağlamış ve içerisinde kimyasal koruyucu içermeyen şekilde formüle edilmiş bir bakım. Cilde, güçlü besleyici ve yenileyici özellikleri olan fosfolipidler, amino asit ve peptitleri içinde bulunduran bir kokteyl sunuyor.

Faydaları neler?
Yoğun nem sağlayarak cildin savunmasını destekliyor. Ciltte kolajeni artırıp elastin liflerini güçlendirir. Doğal ve koruyucu içermiyor. Her cilt ve yaş grubuna 4 mevsim uygulanabiliyor. Kirli hava ve sigara dumanı gibi etkenlere karşı cildin savunmasını artırıyor. *clinic-up.com*



Cilde Destek
Darphin'in imza antiaging ailes Stimulskin Plus'a cildi aydınlatan bakım losyonu katıldı! Ürün, kafein özleri ile cildin gençlik ışıltısını korumaya, olgunlaşma belirtilerini gözle görülür ölçüde azaltmaya yardımcı oluyor.

Tırnaklarda Yılbaşı Etkisi
Erkek arkadaşının elini bir saniye bile bırakmayan Taylor Swift'in yılbaşı ruhuna uyan kırmızı-yeşil ojeleri dikkatimizden kaçmadı! Renklerin metalik olmasını çok sevdik ve Swift yine trendleri yakından takip etmeye devam ediyor.





Yeni Tonlar
Nars'ın ödüllü kapatıcısı Radiant Creamy Concealer ailesine katılan 6 yeni rengi sunu-yor. Kolaylıkla uygulanabilen, orta-yüksek kapa-cılığa sahip ürün tüm cilt türleri için çok amaçlı mükemmellik vaat ediyor.

Üç Farklı Renk
Genç girişimci Eda Gök, kendi ismiyle çıkarttığı üç farklı renkteki rujlarıyla kozmetik dünyasında iddiasını ortaya koymaya hazır. Kadınların en çok tercih ettiği, kırmızı, nude ve şeftali tonundaki rujların yapıları da mat bir bitiş sunuyor. *edagok.com*'dan sipariş verebilirsiniz.





Yumuşacık Ayaklar
Caudalie ayak bakım kremi, içinde bulunan antioksidan etkili üzüm çekirdeği polifenolleri ve yüzde 93 doğal içeriğiyle ayaklarınızı besliyor, kışın zor şartlarında bile koruyor ve onarıyor. Üstelik balm formuyla yağlı his de bırakmıyor.



Gözeneklere Veda
Nar ve Japon mürver çiçeği özleri içeren Murad Pore Rescue ailesinin yeni üyeleri Nar Özlü Gözenek Arındırıcı Maske ve Yağ Dengeleyici Nemlendirici SPF 15 ile tanışma vakti! Seri, içeriğindeki yoğun kil gözenekleri arındırmaya yardımcı olurken, laktik asit parçacıkları ile cildi ölü hücrelerden arındırmayı destekliyor.

Gençlik Formülleri

Hepimizin en büyük arzusu daima genç görünmek. Hangi uygulamaları yaptırabileceğimizi Op. Dr. Tolga Yener'den öğrendik.



Daha parlak ve gergin bir cilt için hangi uygulamayı öneriyorsunuz?
Kök hücre uygulaması, son derece ileri teknoloji ve doku mühendisliği içeren bir yöntem. Cildinizden alınan örnek ten elde edilen hücreler, laboratuvar ortamında çoğaltılarak size geri veriliyor ve yeni hücreleriniz ciltte kolajen üreterek daha sıkı, parlak ve gergin bir görünüm kazandırıyor.

Fraksiyonel Radyofrekans ne işe yarıyor?
Bu yöntemde radyo dalgaları ile cildin derin tabakaları ısıtılırken, cildin üst yüzeyi korunuyor. Isının etkisiyle gevşemiş kollajen kısalıyor, sıkılaşıyor ve yeni kolajen üretimi başlatılıyor. Gözenek, kırışıklık problemli elastikiyet kaybı olan, sarkmaya eğilimli kişiler tercih edebilirler. 3 seans uygulanıyor.

Botilinum toksinin cilde faydası nedir?
Kırışıklıklara karşı elimizdeki en büyük silah botilinum toksini. Mimik yapan kasların çalışmasını durdurarak cildin kırışmasını engelleyen bu içerik son derece etkili ve estetik uygulamalarda devrim yaratmış bir buluş. Uygulandıktan iki gün sonra etkisi görülmeye başlıyor ve 4-6 ay süreyle devam ediyor. Yeni kırışıklıkların oluşmasını önlüyor ve kırışıklıkları da azaltıyor. Botilium toksini yaptırmaya başlama zamanı da önemli. Yüzünüzde bolca kırışıklık olmasına izin verdiyseniz ek tedaviler de gerekiyor ama daha kalıcı çizgiler oluşmadan başladıysanız çok şanslısınız çünkü düzenli botilinum toksini uygulaması ile bunların oluşması çok uzun yıllar alacak. *tolgayener.com*



Kişisel Bakım Ürünleri

Chakra, 2018'e yaşam alanlarını güzelleştirmek üzere özenle hazırlanan yepyeni bir konsept ile giriş yapıyor. Markanın yeni konsepti Chakra Life Style banyo ve kişisel bakım ürünlerini denemenizi öneriyoruz.

Bebekler Gibi

Cildiniz aşırı hassassa ve makyaj temizleme mendilleri tahriş ediyorsa size küçük bir tüyo verelim! Hipp ıslak mendiller bebeklerin cildine uygun şekilde tasarlandığı için toleransı çok düşük ciltlerde bile sorunsuzca temizleme sağlıyor. Denemeye değer, ne dersiniz?





Doğunun Gizemi

Francis Kurkdjian'ın 2012 yılında, Laos'un meşhur yarı odunsu yarı yosunsu bitkisi Oud ile başlattığı koku diyaloğu, koleksiyon paletine girdiğinden bugüne kadar tüm sıfatları ve koku trendlerini baştan tanımladı. Francis Kurkdjian, Doğu ile Batı arasındaki yansımayı gösteren yeni iki koku varyasyonu Oud koleksiyonunu zenginleştiriyor.



Tom Ford Farkıyla...

Tom Ford, merakla beklenen sezon makyajını sadece gözler için yarattığı ilk koleksiyon olarak sunuyor: The Eyes of Tom Ford. Tekli göz farları, maskaralar, kohl göz kalemleri içeren koleksiyon, bir kadının cazibesini ortaya çıkarmak için Tom Ford'un ikonikleşen güzellik anlayışıyla tasarlandı.

Çarpıcı İşbirliği

Dermoskin, yeni çıkardığı BB Krem için konsept tasarımcı Sedef Çalarkan ile işbirliği yaptı. Sedef Çalarkan, BB Kremin sedefli dokusundan yola çıkarak ışıl ışıl sedef dokulu makyaj çantaları tasarladı ve bu proje için Dermoskin'in yüzü oldu.





Arılardan Gelen Güzellik

Valmont yağ bazlı maddelerin kimyasında uzmanlaşmış mühendisleriyle İsviçre'nin arı kovanlarından elde edilmiş ham maddeleri, yaşlanma etkilerini geciktiren etkili tesire sahip bir bileşene dönüştürdü. Essence of Bees koleksiyonu, özel formülü sayesinde arı kovanının aktif tüm içeriklerini sunuyor.

Selena'dan Bir Adım Daha

Geçtiğimiz ay saçlarını sarıya boyatarak radikal bir adım atmıştı ve bunu sürdürmeye devam ediyor. Şimdi de kakül kesilmiş yepyeni saçlarıyla karşımızda! Onun bu değişimlerinde ruh halinin ve son dönemde yaşadığı çalkanlıtılı ilişkilerinin payı büyük bize göre. Siz ne düşünüyorsunuz?





OJE MESELESİ

Erkeklerin en takıntılı oldukları konulardan birinin bizim yarısı çıkmış ojelerimiz olduğunu biliyor muydunuz? Bu görüntüden sandığınızdan çok daha fazla rahatsız oluyorlar. Siz siz olun, eğer oje tazelemeye vaktiniz yoksa bile soyulan ojelerinizi silin ve onun yanına ojesiz gidin. Emin olun ojesiz ama temiz ve manikürlü tırnaklar onlara çok daha güzel ve seksi görünüyor.

Öpülesi Dudaklar

Sevgiliniz dudaklarının kurumasından şikayetçi ancak herhangi bir dudak ürünü kullanmaya çekiniyor, değil mi? Korkmasına gerek yok çünkü dermokozmetik markaları bu anlamda onun da dokusundan ve kokusundan rahatsız olmayacağı unisex çözümler sunuyor. Avène Dudak Bakım Stick'i çok sevecek.



Havalı Saçlar

Sizde kalmayı biraz dert ediyor olabilir çünkü duşa girdikten sonra saçlarını şekillendirmesi gerekecek! O halde ona bir iyilik yapın ve banyo raflarınızdan birini onun ihtiyaçlarına göre organize edin. Axe ürünleri erkek kişisel bakımında oldukça başarılı. Markanın Signature, Urban ve Adrenaline serileri yer alıyor.



SOKAKTAKİ 100 ERKEĞE SORDUK

Hana Mae Lee'nin siyah ruju



SEKSİ Mİ? %77

İTİCİ Mİ? %13

Yeniden Bizimle

Lüks İtalyan parfüm markası Acqua di Parma, iki yıl aradan sonra Parfüm Tasarım Atölyesi distribütörlüğü ile Türkiye'de satışa sunuluyor. Acqua di Parma kullanan erkek arkadaşınızın artık tıraş kolonyası almak için yurtdışına çıkmayı beklemesine gerek yok ve bu habere hayli sevinecek! Ona bu mutlu haberi hediye eşliğinde verebilirsiniz.



HAZIRLAYAN: DAMLA DURAK FOTOĞRAF: GEETYIMAGES

cosmo erkek

Nick Jonas

Geçtiğimiz yıl yayımlanan *Last Year Was Complicated* albümünün ardından *Jumanji: Welcome To The Jungle* filmiyle karşımıza çıkmaya hazırlanan Nick Jonas, genç yetenek kulvarından çıkıp yetenekli ve seksi erkekler listemize hızla giriş yapıyor.



Net Mesajlar

"Yaklaşık iki buçuk yıldır hayatımda özel biri yok. Ancak kadınların kendilerinden emin tavırlarla erkeklerin karşısına geçip görüşmek veya akşam yemek yemek istediklerini söylemesi bence çok çekici."

Kendi Dünyasında

"Bugüne dek birlikte olduğum kadınların hepsi duygularımı kendime sakladığım konusunda hemfikirdir. Beni diğer erkekleri çözdükleri gibi hızlıca çözemiyorlar. Çünkü kartlarımın hepsini açık oynamıyorum. Bu da beni kadınlarla ilişkilerimde güçlü kılıyor. Duyguların geri kalan tüm dengeleri yönetmesine izin vermiyorum."

Erkekler Arasında

"Ailenin en küçüğü olmama rağmen erkek kardeşlerim duygusal ilişkileriyle ilgili konularda bana danışır. Tabii konu cinsellik olduğunda tavsiye alan taraf olduğumu itiraf etmeliyim. Geriye dönüp kendime ilk cinsel tecrübemle ilgili öğüt verebilecek olsam bu, acele etmemem yönünde olurdu. Önemli olan sabırlı olmak ve kendinize gereğinden fazla yüklenmemek. Cinsel hayatta tecrübe edindikçe daha iyi hale geliyorsun."

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ, FOTOĞRAF: KEVIN WINTER/GETTYIMAGES.COM



Erkekler ve Para Konusu

Finansal planlama platformu Learn Vest tarafından yapılan bir araştırmaya göre, erkekler romantik ilişkiler kurma sürecinde maddi konuları hayli önemsiyor.



%53

Finansal olarak kendini yeterli görmemesi durumunda hayatı boyunca bekar kalmayı tercih edeceğini söyleyen erkeklerin yüzdesi.



%45

Maddi durumunu hayatındaki kişi yerine yakın arkadaşıyla paylaşmayı tercih eden erkeklerin yüzdesi.



%22

Geçtiğimiz yıl en az üç harcamasını birlikte olduğu kişiden gizlediğini itiraf eden erkeklerin yüzdesi.

Evi Onun Hakkında Ne Anlatıyor?

İlişki Uzmanı ve Psikolog Antonia Hall, erkeklerin evlerindeki eşyalara ve bu eşyaların tarzlarına göre karakteri hakkında ipuçları edinebileceğinizi söylüyor.

Cilalanmış Mobilyalar

Yetişkinliğe adım atmış biriylesiniz. Planlarında kendinize yer bulma ihtimaliniz yüksek. Ancak eşyalarını kullanırken zarar vermemek adına üzerinizde baskı hissediyorsanız görüntüye fazla önem veriyordur.

Nostaljik Hatıralar

Etrafta gördüğünüz onlarca eski eşya, geçmişe özlem duyduğuna işaret edebilir. Tabii bu hayatında size yer olmadığı anlamına gelmiyor. Uzun vadeli planlarına sizi de dahil ediyorsa umut var demektir.

FOTOĞRAF: GETTY IMAGES. STOCKSY. ALEXA MILLER.



AŞK DOKTORU
MATTHEW HUSSEY

Onu Harekete Geçiren 4 Davranış

1

Dizine Hafifçe Dokunmak
Yan yana otururken heyecanlı bir konudan bahsetmeye karar verdiğinizde ('Dün ne oldu biliyor musun' gibi) diz kapağının üstündeki bölgeye belli belirsiz şekilde dokunun. Bu aranızda güçlü çekim oluşmasını sağlayacaktır.

2

Yanından Geçerken
Ense kökü diye bilinen ensedeki saçların bitiş noktası erkeklerde en temel cinsel duyguları uyandıran bölgelerden biridir. Gün içinde selamlaştığınız anların birinde bu bölgeye tırnak uçlarınızla hafifçe dokunabilirsiniz.

3

Karşı Konulamaz Koku
'Çok güzel kokuyorsun. Hangi parfümü kullanıyorsun' diyerek ona doğru yaklaşın ve boynunu hafifçe koklayın. Nefesinizi boynunda ellerinizi omzunda hissettiğinde çekim gücünüze kapılacaktır.

4

Tüm Vücut Sarılması
Utangaç sarılmaları bir kenara bırakın ve tüm vücudunuzla onu kavrayın. Sarılma süresinizi normalden bir tık uzun tutma cesaretini gösterirseniz o da ayaklarınızı yerden kesme cesaretini kendinde bulacaktır.

Biriken Bulaşıklar
Evine girdiğiniz anda dikkatinizi çeken bulaşıklar çok yoğun çalıştığına, tembel ya da yaratıcı biri olduğuna işaret edebilir. Seçeneklerden hangisinin onu yansıttığını anlamadan harekete geçmeyin.

Minimal Dekorasyon ve Boş Buzdolabı
Dışarıda vakit geçirmeyi seviyor olabilir. Bu durum bazı erkeklerde bağlanma korkusunun en görünür işaretidir. İlişki hayalleri kurmaya başlamadan önce zor dönemden geçtiğinden emin olun.



ANATOMİK OLARAK VAJİNANIN YERİNİ DOĞRU BELİRTEMEYEN ERKEKLERİN YÜZDESİ.

Erkeklere Sorduk: Hoşlandığınız Kadının En Yakın Arkadaşınızla mı, Düşmanınızla mı Randevuya Çıkmasını Tercih Edersiniz?

"Elbette en yakın arkadaşımla çıkmasını. Birlikte mutlu olmaları durumunda bunu atlatmam çok daha kolay olacaktır."
—ERSİN, 29

"En yakın arkadaşımla çıkmasını tercih ederim. Aksi takdirde kıskançlık seviyem hayli yüksek olabilir."
—TOLGA, 22

"İlla birini seçmem gerekiyorsa sanırım düşmanımı seçerim. Böylece ilişkilerini burnumun dibinde yaşamazlar."
—GİRAY, 33

"Düşmanımı çünkü günün birinde ayrıldıklarında hoşlandığım kişiye ulaşmak için adım atmaktan çekinmem."
—MELİH, 25

"En yakın arkadaşımı. Düşmanım günün birinde onun kalbini kıracaktır ama arkadaşım onun üzülmemesi için elinden geleni yapar."
—İNANÇ, 20

Baran Bayraktar

Lisede başlayan müzik aşkı üç buçuk milyonluk izlenmeye dönüştü. *Salla Gitsin* ve *Gol* şarkılarının Youtube'da milyonlarca kez dinlenmesiyle hızlı bir çıkış yakalayan Baran Bayraktar yeni single'ı için gün sayıyor.

Ah O Lise Yılları...

"Küçük yaşlardan beri müzikle ilgiliydim zaten. İtalyan Lisesi'nde okuduğum yıllarda, yakın arkadaşlarımla kurduğumuz grupla uzun süre çeşitli mekanlarda müzik yaptık. Yaşıtlarımıza göre pek sıradan bir grup değildik; dinleyen ve izleyen insanları hep şaşırtıyorduk. Bu sayede o dönemde çıktığımız mekanlarda kendimize sağlam bir dinleyici kitlesi bile edinmiştik. Dolayısıyla bu dönem gelen sürpriz popülarite, edindiğim tecrübeler ve tanıştığım insanlar şu an devam eden müzik hayatımın temellerini oluşturdu."

Yeni Proje Yolda

"Ben boş durmayı pek sevmiyorum. Zaten müzik sektörü de boş duranı sevmiyor. Yakın zamanda, çok severek yaptığım ve şimdiye kadarki projeler arasında beni en iyi yansıttığını düşündüğüm yeni single'ım çok yakında geliyor."

Yola Devam

"Lise ve üniversite yıllarımızdan sonra maalesef grup arkadaşlarım kendi hayatları ile ilgili farklı kararlar aldılar. Müzik ve sanatla ilgili çalışmalarını farklı kulvarlarda veya ülkelerde sürdürmeyi seçtiler. Herkesin hayalleri ve istekleri zamanla değişebiliyor tabii. Ben bu tarz konularda duygusal kararlar veren biri olduğum için başka bir gruptansa, tek başıma devam etmek istedim."

Sosyal Medyanın Gücü

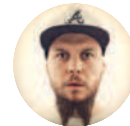
"Artık müzik sektörü neredeyse tamamen sosyal medya üzerinden yürüyor. Bu, müziğin ulaşılabilirliğini kolaylaştırıyor tabii ki. Öbür yandan da, dijital ortamın en büyük eksisi sonuçların manipülasyona açık olması. Artık sektörde kimin gerçekten ne kadar dinlenip, ilgi gördüğünü anlamak zorlaştı. Piyasada eli daha kuvvetli olan şarkıcılar ve şirketler, çok daha kolay ön plana çıkıyor. Bu durum, kimi zaman daha vasat işlerin başarılı projelerin üzerine çıkmasına sebep oluyor. Yine de, sürpriz ve küçük bütçeli başarılı işlerin sosyal medya sayesinde bir anda patladığı da oluyor. İşler biraz karışık anlayacağınız..."

Kimlik Kartı

- **Doğum Yeri ve Tarihi:** İstanbul, 24 Mayıs 1991.
- **Burcu:** İkizler.
- **Eğitimi:** İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sinema ve Televizyon bölümü mezunu.

FAVORİLER

1 Dinlemekten bıkmadığı şarkı **Aga B *La N'olur?***



2 Favori parfümü **Bond No. 9 Cooper Square**



3 En çok güldüğü film **Yahşi Batı**



HAZIRLAYAN: LARA AKYEL, FOTOĞRAF: D DIPASUPIL/GETTYIMAGES.COM

Okumadan evet demeyin!



Cosmopolitan Bride

Kış 2017–18 çıktı!

- Hazırlık aşamalarıyla görkemli düğün hikayeleri
- Sezonun en iddialı gelinlik modelleri
- Kırmızı halıdan gelinliğinize ilham verebilecek tasarımlar
- Gelin makyajının retro kodları
- Evlenmeden önce cevabını almanız gereken 90 soru

Charlie DePew

Hollywood'a erken yaşta adım atan Charlie DePew, asıl başarıyı Bella Thorne ile birlikte yer aldığı *Famous In Love* dizisiyle yakaladı.

Kimlik Kartı

Doğum Yeri ve Tarihi: Kaliforniya, ABD, 22 Mayıs 1996.

Onu Nereden Tanıyoruz: *Famous In Love* dizisinden ve *Spider-Man: The Amazing (İnanılmaz Örümcek Adam)* filminden.

Aktörlüğe Giriş

"Lise döneminde tiyatro oyunlarında yer aldım. O sıralar erkek kardeşim Jack Abercrombie'nin reklam kampanyalarında boy gösteriyordu ve menajerine beni önerdi. Bu şekilde sektöre adım attım. Farklı film projelerinde yer alsam da televizyonda olmayı çok seviyorum. Çünkü sinema filminde çalışmayla kıyaslandığında dizilerde daha stabil hayat temponuz oluyor."

Yıllar Sonra Yeniden

"*Shake It Up (Haydi Çalkala)* programında yıllar önce Bella Thorne ile birlikte çalışmıştık. Ben aslında başrol için seçmelere girmiştim ama başarılı olamamıştım. Ekip beni çok sevdiği için programda küçük bir rol vermişti. O zamanlar Bella ile hiç yakın değildik ama aradan geçen zaman sonrasında *Famous In Love* için bir araya geldiğimizde en yakın arkadaşlarımdan biri oldu."

Eğlence Anlayışı

"Elektronik müziğe özel ilgim var. Beş yaşındayken Daft Punk dinlerdim. Lisedeyken tüm arkadaşlarım festivallere giderdi. İlk festival tecrübem Coachella oldu. Şimdiy Bella ile neredeyse her hafta sonu bir festival bulup gitmek için planlar yapıyoruz."

Onun Hakkında Bilmedikleriniz

Lisede sutopu oynamış.

Lisede aldığı aşçılık derslerinin ardından yemek pişirme konusunda kendini oldukça geliştirmiş.

İleride kendini senarist olarak görmek istiyor.

Evde tek başına zaman geçirmektense erkek arkadaşlarıyla dışarı çıkmayı tercih ediyor.

FAVORİLERİ

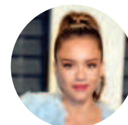
1. Favori filmi ***Tron: Legacy (Tron Efsanesi)***



2. **Yemek yapmayı** çok seviyor.



3. En beğendiği kadın oyuncu **Jessica Alba**



4. Mutfakta **Gordon Ramsay**'i beğeniyor



HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ, FOTOĞRAF: D DIPASUPIL/GETTYIMAGES.COM

yeni dizi

MEHMET ALİ NUROĞLU
ULAŞ TUNA ASLANTEPE
SİNAN TUZCU
İREM HELVACIOĞLU
GÖZDE KANSU
ÖYKÜ GÜRMAN

SEN ANLAT **KARADENİZ**

yakında



www.atv.com.tr
facebook.com/atv twitter.com/atvcomtr

Kocaman cüssesi, sıcacık gülen gözleri ve müthiş enerjisiyle tanıyabileceğiniz en harika adamlardan biri o…

Türkiye'de reggae denilince akla ilk gelen Sattas grubunun solisti Orçun Sünear'ın ta kendisinden bahsediyoruz!

Röportaj **Damla Durak**
Fotoğraf **Canberk Uregel**
Styling **Simge Yücepur**

Hırka, Mavi, 139,90 TL, Tişört, H&M, 39,90 TL

Orçun Sünear

Cosmopolitan olarak daima yaratıcı işlerin ve alternatif isimlerin peşine düşmeyi sevmişizdir. İşte bizi reggae grubu Sattas'ın solisti Orçun Sünear ile bir araya getiren de tam olarak bu tutkumuz. Yeteneğini ve enerjisini görmezden gelmek mümkün değil! Müziğini muhakkak dinlemişsinizdir ama ben bir de sahnede izlemenizi şiddetle tavsiye ederim. En çok eğlendiğimiz konser desek abartmış olmayız! Çekim günü kendisiyle bir araya geldiğimizde hayranlığımızı pek gizleyemiyoruz ve karşımızda son derece mütevazı ve sıcakkanlı birini buluyoruz. Enerjinin tavan yaptığı, kimsenin bir saniye bile yerinde duramadığı çekimin sonunda ise karşımızda, vedalaşırken kadınların elini zarifçe öpen gerçek bir centilmen buluyoruz.

Her şeyden önce sormak istiyoruz, Türkiye'de bir müzik türünden bahsederken akla gelen ilk isim, hatta tek isim olmak nasıl bir duygu?
Bir şeylere öncü olabilme sorumluluğunu taşımak çok kolay değil. Bir de sanıyorum ki biraz daha zamana ihtiyaç var bu şekilde anılmak için... Bizden önce de reggae ile uğraşan müzisyenler oldu; biz sadece ülkede ilk reggae albümünü çıkaran grubuz. Tabii sizlerin aklına bunu getirebiliyorsak ne mutlu bize.

Peki, bu yolculuk nasıl başladı? Sizin reggae'yle tanışmanız, ilgilenmeye başlamanız, yedi kişilik Sattas grubunun bir araya gelmesi...
5-6 yaşlarımdaydım, amcamın karışık kaseti vardı ve orada dinlediğim bir şarkının sürekli çalınmasını isterdim. Daha sonra öğrendiğim ki Bob Marley'in *Could You Be Loved* şarkısıymış. İlerleyen yıllarda bir dolu müzik çeşidini dinlerken 90'larda reggae; ska ve punk'ın tekrar yükselmesi ile hayatıma girdi. En güzeli de reggae'nin sadece Bob Marley'den ibaret olmadığını, daha büyük bir okyanus olduğunu öğrendim. Kuzenim Derya Eke ile evde bir gitar ve basit bir ses kayıt aleti ile doğaçlama başlayan denemeler bugünlere getirdi. Birçok değerli müzisyen geldi ve geçti; şu anda Derya Eke, Öykü Gulata, Emir Erunsal, Fehmi Alatan, Faruk Tugayoğlu, Sami Dönmez, Seçkin Özmutlu ve Batu Kurnaz ile son şeklini aldı Sattas.

> "İçinde olmak istemesem de hüznü çok seviyorum. Evet, gülmek muhteşem bir eylem ama hüzün de lazım gibi azıcık."

Sattas'ın dinleyicisinin kozmopolit bir kitle olduğunu düşünüyoruz. Farklı dinleyicileri yakalamayı nasıl başardınız?
Çok güzel ama çok zor bir soru. Haklısınız evet, böyle geniş bir seyirci skalası olduğu kesin ve biz de zevkle izliyoruz. Sanırım bunda biraz samimiyet yatıyor çünkü çalabildiğimiz her yerde çaldık ve çalmaya devam ediyoruz. Tabii ki farklı kitlelerin geldiği yerler olunca da birbirinden farklı dinleyicilere ulaşabiliyoruz.

Ben sizi sahnede izlediğimde inanamamıştım. Bu nasıl enerji?
En başta aileden gelen bir enerji çünkü annem ve babam da böyleler. Tabii ki beraber müzik yaptığınız kişilerin getirisi büyük. Hatta seyirci de katılıyorsa tadından yenmiyor! Bu enerji durumu gerçekten karşılıklı ve beni çok etkiliyor.

Bütün şarkıların söz ve müzikleri sanırım size ait, değil mi? Üstelik hem Türkçe hem İngilizce şarkılar. Yabancı dilde şarkı yapmak zor mu?
Sözleri şimdilik evet, ben yazıyorum. Türkçe yazmak, İngilizce yazmaktan daha zor açıkçası! Özellikle yurtiçinde kendi dilinizde bir şeyler yapıldığında daha dikkatli dinleniyor. İngilizce'yi, reggae'nin de özelliğinden ötürü bozabilme gibi bir özgürlüğümüz oluyor. Müzikleri ise genelde grupça yapıyoruz. Bazen şarkı melodisi benden geliyor, bazen Öykü'nün bir yürüyüşünden. Bazen hazır olan şarkıda bir nefesli melodisi şarkıya karakter katıyor (*Rule Dem* ya da *Groundation* gibi) genelde birlikte yapmaya çalışıyoruz, uzun lafın kısası.

Sattas yurt dışında da pek çok önemli festivale dahil oldu, değil mi?
Evet, ne mutluyuz ki olduk. Montreal Caz Festivali, Sziget Müzik Festivali, Fildişi Sahili Reggae Festivali, Ruhr Müzik Festivali, Rototom Reggae Festivali ve daha birçok yurtdışı konserinde bulunduk ve bulunacağız.

Çekimde ağzınızdan kaçırdınız; bir pop müzik sanatçısıyla düet yapacakmışsınız. Lütfen bizi daha fazla merakta bırakmayın. Nedir bu proje?
Bu satırları okuyanlar dinlemeye başlamış olacak hatta sanırım. Benim güzel arkadaşım Mavi'nin yeni şarkısında düet yaptık. Şarkının adı bir değişiklik olmaz ise *Son Gece*. Benim için zor ama çok değişik bir deneyim oldu, umarım beğenirsiniz. Ben çok keyif aldım.

Popüler kültüre, pop müziğe bakışınızı da biraz merak ediyoruz. Bence anket yapılsa Türkiye'de en çok dinlenen müzik türü pop çıkar çünkü!
Popüler kültüre bakış açım eskiden daha yumuşaktı tabii ki fakat artık içinin boşaltıldığını ve maalesef kişileri çok kolaya yönlendirdiğini düşünüyorum. Ülkede müzik, resim, tiyatro ve benzeri alanlarda; yani sanat alanında o kadar yetenekli kişiler var ki maddi meseleler yüzünden çoğu ya vazgeçiyor ya da ülke değiştiriyor. Daha özgür bir alan lazım... Popüler kültür bu noktada bütün köşeleri kapmış durumda ve bu iyi yapıldığı için değil; maalesef kolay tüketilebilir olduğu için böyle. Ha iyi işler çıkmıyor mu, tabii ki çıkıyor fakat diğer yapımlar yüzünden ya eleştiriliyor ya da eleniyor. Biraz sindire sindire tüketmeyi öğrenmemiz şart açıkçası. İşte popüler kültür bunu çok hızlandırıyor.

Tabii tüm bunların yanında alternatif müziğe, alternatif sanatçılara olan ilgi de arttı gibi sanki, ne dersiniz?
Harika soru, teşekkür ederim. Evet, çok yetenekli müzisyenler var ve bu yüzden hep "ne olur bu kişilerin konserlerine gidin" diyorum. İşte bu örneklere

"Erkek dünyasını uzun yıllardır tüm dünyada yaşadık, yaşıyoruz. Biraz da kadın dünyasını yaşayalım; sonra eşitliğe bakarız."

Tişört, Mudo Collection, 39,99 TL, Gömlek, Mavi, 119,99 TL

“Çalabildiğimiz her yerde çaldık ve çalmaya devam ediyoruz. Tabii ki farklı kitlelerin geldiği yerler olunca da birbirinden farklı dinleyicilere ulaşabiliyoruz.”



Kazak, Mavi, 109,99 TL
Ceket, Levi's, 379,99 TL,
Jean, Mudo Collection, 289,90 TL











Önlük, Levi's, 159,90 TL

bakıldığında sevgili Mabel Matiz, Ceylan Ertem veya Adamlar... Alternatif müzik camiası çok zengin; birisini söylesem diğerine ayıp ederim. Senelerdir uğraşıp her şeye inat, desteksiz kendi seyircisi ile nefis işler yapıyorlar.

Müzisyen olmayı seçtiniz ama enteresan da bir eğitim hayatınız olmuş. Farklı okullar, farklı bölümler...

Bilgisayar mühendisliği eğitimi ile başlayıp, sahne ve gösteri sanatları yönetimi lisans eğitimi ile bitirip, kalite yönetimi ve insan kaynakları yüksek lisansı ile devam eden bir eğitim sürecim oldu. Babam memur olduğu için ilkokul ve liseyi de farklı farklı yerlerde okudum. Hatta farklı ülke bile oldu. Bu, aidiyeti zor ama çeşitlilik kazandıran bir özellik oldu.

Kardeşiniz Ahmet Olgun Sünear da oyuncu. Aileniz sizi sanatçı olmanız konusunda hep yüreklendirmiş belli ki!

Babam, "çocukların ne işle uğraşıyor " diye sorduklarında "biri çalıyor, biri oynuyor" der! Evet, kardeşim Olgun oyunculuk yapıyor ve gerek tipi, gerek birikimi ile çok uygun. Bu noktada aile çok önemli; annemin ve babamın desteği hayatımdaki en büyük

Kimlik Kartı

- **Doğum Yeri ve Tarihi:** İstanbul, 22 Eylül 1977.
- **Göz Rengi:** Mavi.
- **Boyu:** 1.94 metre.

Saç ve makyaj: Fulya Mürtekin/K.U.M Agency
Styling asistanları: Buse Saray, Şeniz Seran Ok

unsur. Destek yakın çevrenizden geldiğinde hiçbir engel sizi durduramıyor; güçlü hissediyorsunuz. Onlara çok teşekkür ederim.

Açık konuşacağım; sizin pozitifliğinizden, centilmenliğinizden etkilenmeyecek kadın yok... Sizi nasıl kadınlar etkiler?
Teşekkür ederim, o sizin güzel düşünceniz. Yine ailemden aldığım bir özellik bu, eğer öyle bir intiba bıraktıysam ve ne mutlu öyle bir etkim olduysa. Kadınlar ya da erkekler, kim olursa olsun pozitiflikten etkileniyorlarsa inanın kendi içlerinde de vardır ve mutlaka aynı yerde buluşabiliyoruzdur.

Bir yandan birlikte olacağınız kadının endişeleri de olabilir "yahu ben bu adamın enerjisine nasıl yetişeceğim" şeklinde...
Evet, haklısınız çünkü bunu yaşadım; yorucu olabiliyor karşı taraf için sanırım. Fakat ben böyle biriyim, karşı tarafın alanına girip onu rahatsız etmediğim sürece kendimi değiştirmeyi düşünmüyorum.

Şu an hayatınızda biri var mı?
Hayır, yok.

Şimdi sizin oturmuş bir tarzınız var, az çok anlayabiliyoruz. Birlikte olacağınız kişinin de sizin tarzınıza yakın olması önemli mi? Yoksa çok kokoş bir kadına da aşık olabilir misiniz?
Kişiliği oturmuş olsun yeter çünkü gerçekten zevkler ve renkler tartışılmaz! Kokoşluk biraz sıkıntı olabilir; kendine güzel davranması, iyi bakması yeterli. Azıcık empati ve pozitiflik yeterli benim için. Bazen farklı tatlardan çok güzel birliktelikler çıkabiliyor.

Tarzdan bahsetmişken, rahat görünen ama ince detayların olduğu bir stiliniz var. Aksesuarlar, atkılar, şallar... Sahnede smokin gömleği, özel hayatınızda da hatta takım ve smokin giymeyi sevdiğinizi söylemiştiniz...
Evet, seviyorum. Küçüklüğümden kalan James Bond sevgimden herhalde. Takım seviyorum ama bir zorunluluktan giyilmediği sürece; kendim tercih ediyorsam. İşyerlerindeki zorunlu kıyafet uygulaması beni mutlu etmiyor açıkçası. Temiz olmak ve güzel kokmak benim için çok önemli. Kişinin önce kendisine, sonra da karşı tarafa düzgün davranması ile ilgili bu.



Boyunluk, Mudo Collection, 59,95 TL, Kazak, Mavi, 119,99 TL

Şimdi sizden, hakkınızda pek kimsenin bilmediği bir şey söylemenizi istiyorum.
Çok zor soruymuş! Aklıma uzun uzun düşündükten sonra şu geldi; içinde olmak istemesem de hüznü çok seviyorum. Evet, gülmek muhteşem bir eylem ama hüzün de lazım gibi azıcık.

Son olarak; bir moda ve kadın dergisinin konuğusunuz. Bu vesileyle Cosmo kadınlarına özel bir mesaj alabilir miyiz?
Ben şu "kadınlar bir çiçektir" falan laflarına önem vermeyin derim. Kadın kadındır, o kadar! Tabii ki özelliklerimiz farklı, bakış açılarımız farklı fakat yap-boz gibiyiz; eksik olan yönlerimiz ile fazlalıklarımız üstüste oturuyor. Bunu unutmayalım. Erkek dünyasını uzun yıllardır tüm dünyada yaşadık, yaşıyoruz. Biraz da kadın dünyasını yaşayalım sonra eşitliğe bakarız.

"Alternatif müzik camiası çok zengin; birisini söylesem diğerine ayıp ederim. Senelerdir uğraşıp her şeye inat desteksiz kendi seyircisi ile nefis işler yapıyorlar. Yüz çevirmemek gerekiyor. Sevmeyebilirsiniz ama en azından dinlemiş ve şans vermiş olursunuz."

Erkekler Neden Halı Saha Maçı Yapar?

Erkeklerin dünyasına ait en gizemli kapılardan birini aralıyoruz: Halı sahalar.

Serkan Akkoyun

Neden halı saha maçı yaparız? Halı saha maçıyla evliliğin ne alakası var? Fuşya renkli ayakkabı giyen müdür yardımcısı kim? Gelin anlatalım...

1988 yılında İstanbul'un Eyüp ilçesinde şirin bir yapay yeşil alan olarak hayatımıza giren halı saha olgusu, aradan geçen 30 senede erkeklerin en heyecanlı aktivitesi, kadınlarınsa başlarının tatlı belası oldu. Ne yediğine ne içtiğine dikkat eden, sağlığının hayatındaki önem sırasını görmek için parmak uçlarına kalkıp elini alnında siper etmek zorunda kalan sevgilinizin, her hafta gecenin bir saati futbol oynamak için koştura koştura halı sahaya gitmesi hangi spor aşkından geliyor? Merak ediyorsunuz değil mi? Etmeyin, ortada spor aşkı falan yok!

FOTOĞRAF: NİCK ONKEN

Bir Bilinmez Olarak Halı Saha

Halı saha maçı ciddi bir organizasyon işidir. En az 12 erkeğin aynı gün, aynı saatte ve aynı yerde olmasını sağlamak gerekli. Bu organizasyonun kolay kısmı… Asıl mesele en kötü ihtimalle 6 kadından, halı sahaya gidilmek üzere izin alınması… 12 erkeğin halı saha maçı için sözleşmesi bilimsel verilere göre 1,5 dakika sürerken, eşlerinin ya da sevgililerinin ikna edilmesi 3 günü bulmakta, bazı evlerde 5 güne kadar uzamakta. Kadınların, halı saha mevzusunda sıkıntı çıkarmalarını anlayışla karşılamamız lazım aslında. Zira halı sahalar kadınlar için bilinmezliktir ve hiçbir kadın sevdiği insanı bir bilinmeze, kara deliğe, gidişi suskun ama dönüşü ayağı sargılı o yolculuğa gönül rahatlığı ile gönderemez.

Lord Of The Halı Saha!

Halı saha bir spor aktivitesi değildir. Eğer öyle olsaydı halı sahalarda çoğunlukla göbekli, 5 dakika koştuktan sonra dili dışarı çıkmış halde yürüyen hatta hiçbir müdahale almadan yüz üstü yere düşecek kadar vücudunun rot-balans ayarı bozulmuş erkekleri görmezdik. Erkekler halı saha maçı yapar çünkü kendi iktidarını en güçlü şekilde kurabildikleri yer o yapay, sentetik, üzerinde kayınca dizleri kan içinde bırakan, ayakkabının, şortun hatta saçların arasına bile kaçma başarısı gösteren minik siyah kauçuk parçalarının olduğu sahadır. Bir erkeği halı saha çimlerinin üzerine çıkarken izleyin. Yüzünde göreceğiniz ifade; bir şehri fetheden komutanın, harabeler arasında şehre girişindeki ifade ile aynıdır. Sahada tüm kararları kendisi verir. Sonuçları bazen takımının gol yemesine neden olsa da sorumluluklarından kaçmaz, kaçamaz. Kimi zaman attığı bir gol, kimi zaman verdiği bir pas, kimi zaman kurtardığı bir penaltı ile kahramanı olur takımının. Herkes maçtan sonra onu, sahadaki başarısını konuşur. Sanki tarih kitaplarına geçmiştir. Halı sahalar, erkeklerin en büyük iktidar alanlarıdır.

Halı sahalar kadınlar için bilinmezliktir. Hiçbiri sevdiğini göndermek istemez.



Erkek Hamamı

Evlenmeye hazırladığınız sevgilinizi mutlaka bir halı saha maçında izleyin. Futbolu sevmeniz ya da anlamanız gerekmez. Halı saha maçı yapan sevgiliniz size karakteri ile ilgili çok önemli tüyolar verecektir. Mesela ne kadar pas veriyor? Ayağına gelen topu hiçbir arkadaşı ile paylaşmadan, kendisi mi gol atmaya çalışıyor? Buradan onun ne kadar bencil olup olmadığını anlayabilirsiniz. Bugün halı sahada arkadaşına müsait durumda pas vermeyen bir erkek, yarın siz yorgun argın işten geldikten sonra yemek hazırlamaya çalışırken, salonda ayaklarını uzatıp televizyon izleyebilir. Diğer dikkat edilmesi gereken detay; defanstaki arkadaşına yardım edip etmediğidir. Arkadaşlarına yardım eden bir erkek, omzunda ağlanası, güvenle göğsünde uyunası, Whatsapp'tan utanan maymun yollanası bir erkektir… Gördüğünüz gibi evleneceğiniz erkeği tanımak için tatile çıkmanıza gerek yok. Onun halı saha maçını izlemeniz yeterli.

Ben Mahmut Değil, Messi'yim!

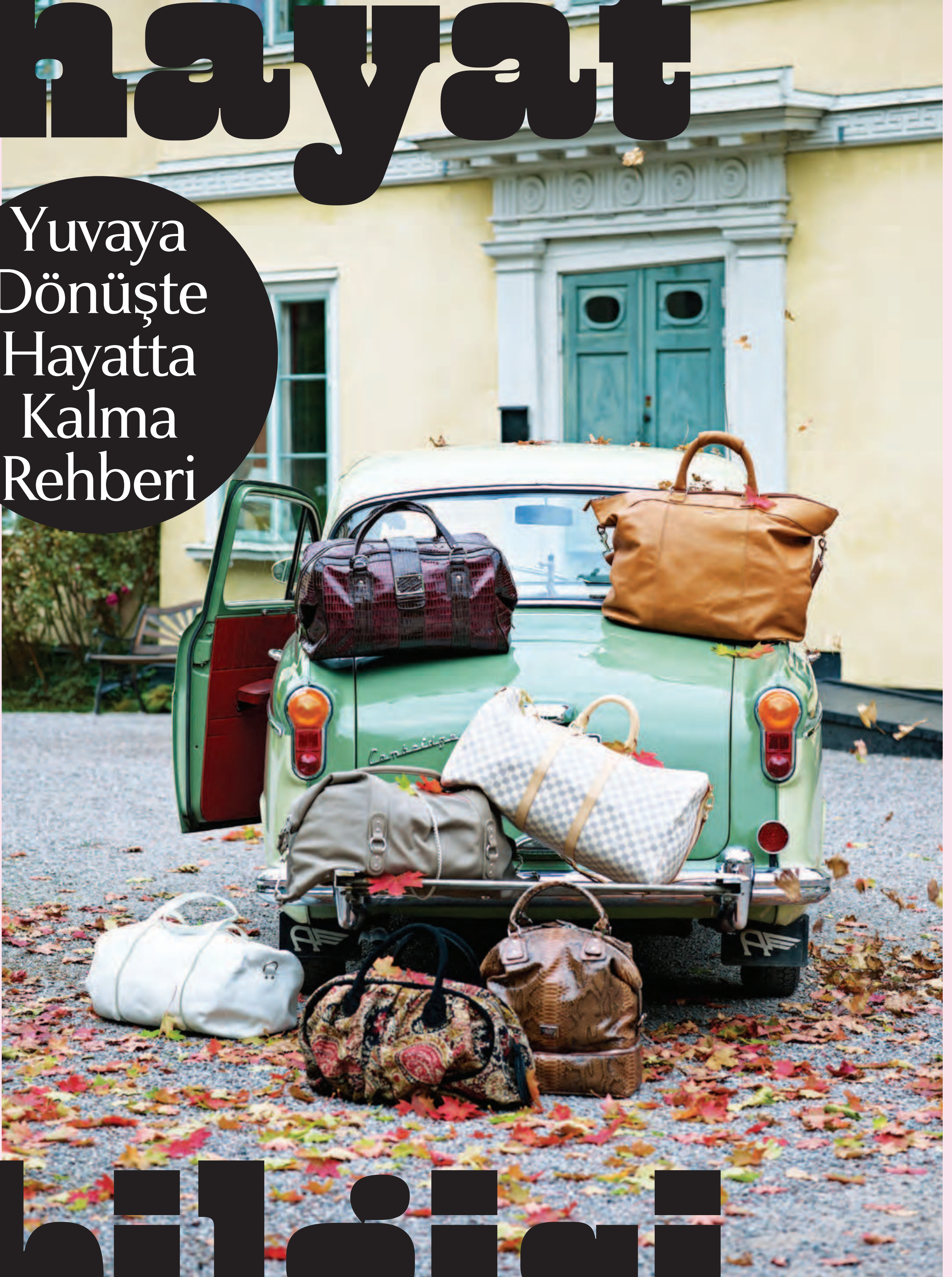
Halı sahalar, erkeklerin kendilerine bile itiraf edemedikleri bazı gerçeklerle yüzleşme alanlarıdır. Kramponlar… Kadınlar için şık bir topuklu ayakkabı ne ise erkek için de halı saha kramponu odur. Sorarım size hanımlar; eğer halı saha maçları olmasaydı, o çok önemli uluslararası şirketin müdür yardımcısı eşinize, fuşya renkli bir ayakkabıyı hangi güç giydirebilirdi? Formalar… Adı Mahmut olan birinin, sırtında Messi yazan fosforlu sarı Barcelona forması içinde sağa sola koşturması, çocuksu bir hayali gerçeğe dönüştürme çabasından başka bir şey değildir. Her erkek futbolcu olmayı hayal etmiştir. Olamayanlar için halı sahalar birer paralel evrendir.

Halı Sahaya Gitsinler!

Bırakın o maça gitsin ve öğrensin. Pis soyunma odasını görsün de lavaboya damlayan diş macunu lekesine kadar temizlediğiniz banyonuzun kıymetini bilsin… İstediği pasları alamayıp, takım oyunundan uzaklaşsın da ilişkinizdeki uyumu anlasın… Attığı golü kutlarken, hiç kimsenin sizin gibi sarılamadığını yaşayarak öğrensin… Ama en önemlisi, kredi kartından alışveriş yaparken ipin ucunu kaçırdınız diye günlerce laf ettikten sonra, halı sahada yenilip rakip takıma iki tepsi baklava ısmarlayınca anlasın değerinizi… Bırakın halı sahaya gitsin. Çünkü o da iyi biliyor ki, halı sahada maç yapmanın en güzel tarafı; eve geri dönüşüdür. ■

hayat bilgisi

Yuvaya Dönüşte Hayatta Kalma Rehberi



FOTOĞRAF: FRIDHOLM, JAKOB/GETTYIMAGES.COM, MALERAPASO/ISTOCK.COM

Yetişkinliğe adım atma hedefiyle ailenizin yanından ayrıldıktan sonra işler umduğunuz gibi gitmeyebilir ve kendinizi aylar, hatta belki yıllar sonra ailenizin dizinin dibinde, çocukluk odanızda bulabilirsiniz. Sizin için hazırladığımız üç aşamadan oluşan planla hem ebeveynlerinizi dizginleyebilir hem de kendi ruhsal sağlığınızı koruyabilirsiniz.

Reyhan Güneş

1 Bütçe

"Birikim yapmam gerekiyor ama kira ve harcamalar konusunda aileme destek olmadığım için kendimi suçlu hissediyorum."

Aileniz sizinle kiraya destek olmanız konusunda herhangi bir konuşma yapmadıysa konuyu gündeme getirmenize veya bu konuda ısrarcı olmanıza gerek yok. Unutmayın, siz olsanız da, olmasanız da o evin kirası ödeniyor. Ailenizin desteğe ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız artan market masrafı gibi harcamalara destek olabilirsiniz. Bunu yaparken markete giden ebeveynlerinize nakit vermeniz biraz tuhaf olabilir. Onun yerine aylık alışverişlerden ikisini ya da üçünü komple siz üstlenin. Sıkışık bütçeler içinde arkadaşlarınızla dışarıda vakit geçirmeniz ve yaptığınız harcamalar ailenizi rahatsız edebilir. Kendi hesabınızı bildiğiniz ve onlara destek olduğunuz sürece bu tarz söylemleri duymadan gelmenizi ve her türlü gerginlikten uzak durmanızı tavsiye ediyoruz.

Ailenizin desteğe ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız artan market masrafı gibi harcamalara destek olabilirsiniz.

2 Dekorasyon

"Çocukluk eşyalarımın arasında kendimi yetişkin gibi hissetmekte zorlanıyorum."

Küçük yaşlarda tavana yapıştırdığınız parlayan yıldızlar, NSYNC posterleri ve pelüş oyuncaklarla yetişkinlik yolunda yönünüzü şaşırabilirsiniz. Odayı boyatmak yakın zamanda bütçe planlamanızda yer almıyorsa duvar kağıtlarıyla da sorunu çözebilirsiniz. Eski çarşaf takımlarınızdan kurtulun ve daha sade renkleri tercih edin. Tarzınızı yansıtmak için zevkinize uygun yastık kılıflarından yardım alabilirsiniz. Odanızdaki tüm eşyaları atmanıza gerek yok. Birkaç nostaljik parçayı dekorasyonda kullanabilirsiniz.

3 Cinsellik

"İlk randevuda ailemle yaşadığımı söylemekten utanıyorum."

Var olan durum hakkında yalan söylemek elbette akıllıca değil; ancak doğruyu belirtmek konusunda ısrarcı olmanıza da gerek yok. Konusu açılırsa 'Ben de kafamı toparlayıncaya kadar ailemle yaşamaya karar verdim' diyebilirsiniz. Birkaç hafta görüştükten sonra hâlâ durumu gündeme getirmediyseniz nerede yaşadığınız konusunda meraklanmaya başlayacaktır. Bu aşamada konunun sohbet esnasında açılmaması durumunda sizin devreye girmeniz gerekiyor. 'Birkaç ay ailemle yaşamayı planlıyorum' derseniz bunun geçici olduğunu anlayacaktır.

"Geceye birlikte devam etmek istiyorum ama bu aileme tuhaf gelebilir."

Tek gecelik ilişkilerin aileniz tarafından hoş karşılanmayacağını unutmayın. Partnerinizi gizlice eve sokamayacağınıza göre onun evine gitmek ilk etapta daha makul bir çözüm olabilir. Aileniz, erkek arkadaşlarınızla ilgili konularda açık fikirli olsa dahi gecenin yarısı karşılarında hiç tanımadıkları biriyle karşılaşmaktan hoşlanmayabilirler. Bu onların anlayışlarını suiistimal ettiğinizi düşünmelerine neden olabilir. Karşı karşıya gelmek istemiyorsanız akşam bir arkadaşınızı eve davet ettiğinizi söyleme nezaketi göstermenizi tavsiye ediyoruz.



Melek Mosso

Yeni Yıl Yeni Şarkılar...
"2018 sonunda bir albüm düşünüyoruz ama öncesinde bu ay bir şarkı ve klip gelecek. Şarkılar bana ait. Hüzün ve neşenin Melek usulü harmanlanmış halini dinleyeceksiniz."



Melek Mosso'ya Youtube'da bir videoda rastladık. Sokakta hem şarkı söylüyor hem yan flüt çalıyordu. Sokakta, vapurda, sahnede, evde; nerede olursa olsun şarkı söyleyerek insanları gülümsetmeyi başarıyor. Gelin; müzik tutkusunu ondan dinleyelim.

Lara Akyel

Anneden Çocuğa...

"Çocukluğum annemin türküleriyle geçti. Onun söylediği ve televizyonda duyduğum her şeyi ezberliyordum. Dokuz yaşında bağlama kursuna gitmeye başladım. Müzikle ciddi anlamda ilk o zaman yüz yüze geldim. Bağlamanın yanı sıra, türkü korosuna ve solfej derslerine de katıldım. Güzel Sanatlar Lisesi'ni kazanmamla da, yan flüt eğitimim başlamış oldu."

Sokağın Ruhu

"Sokak, samimiyetiyle ve değişken oluşuyla kendimi sürekli akan bir nehirdeymişim gibi hissetmemi sağlıyor. Pek çok farklı insanı bir araya getirebiliyorum ve günün koşuşturmasında bir ara vermelerini sağlıyorum."

İnsanlar Nasıl Davranıyor?

"Sokak sanatçılığının en sevdiğim yanı insanları gözlemlemek. Zaman içerisinde kimin mutlu, kimin mutsuz olduğunu tek bakışta anlar hale geliyorsunuz. Bazı insanlar para atmak istemediği için uzak ve soğuk davranıyor ama yüzümdeki kocaman gülümsemeyi görünce onlar da yaklaşıyor. Video çeken ya da konuşmak isteyenler de yaydığımız enerjiyi yakalayanlar oluyor genelde."

Melek Mosso Tarzı

"Eski şarkıları çok seviyorum, içimde geleneksel bir taraf var. Bestelerimde etnik ve arabesk melodiler de, Batı sound'lu temalar da var. İlerleyen zamanda nereye evrilirim bilemiyorum ama şimdilik alternatif pop yapıyorum diyebilirim."

Aysel'le Tanışın

"Yarattığım 'Aysel' karakteri benim çok daha deli ve özgür tarafımı yansıtıyor. 'Ah be Aysel' başlığı altında edebi kaygı duymadan yazdığım şarkılar bulunuyor. Toplumun takılıp kaldığı kavramlara ağırlık veriyorum. Evde kadın kadına oturup sohbet eder gibi söylüyorum." ■

Youtube: Melek Mosso

FAVORİLERİ

1. En sevdiği aksesuar **Şapka**



2. Mutlaka yanında taşıdığı kozmetik ürün **Ruj**



3. Sesine hayran olduğu sanatçı **Ella Fitzgerald**



Kimlik Kartı

■ **Doğum yeri ve tarihi:** Kayseri, 11 Kasım 1988 ■ **Burcu:** Akrep ■ **Eğitimi:** Adnan Menderes Üniversitesi, Müzik Öğretmenliği bölümü mezunu.

FOTOĞRAF: VEDAT ÖZER

ESENGÜL AYPEK EMRAH AKDUMAN SUDE DOĞAR ÖZLEM ÖNEMLİ BERKAY VELİ ÇAĞLA ÇUKUROVA

Beni Bırakma

YAKINDA

HAFTA İÇİ HER GÜN

Sen benim alın yazımsın...








Focus Film

atv

Leila Goldkuhl



Yüksek takipçi sayısıyla podyumları ele geçiren Insta-modelleri bir kenara bırakırsak markalar, alışılmışın dışındaki yüzlere de podyumda yer açıyor. Dramatik bakışları ve ayrık dişleriyle listede yer alan Leila Goldkuhl ile tanışın.

Reyhan Güneş

Sidney-Los Angeles Arası Hayatı

Sidney ve Los Angeles'ta yaşayan Goldkhoul, "Sidney'e adeta aşığım. Evimden çıkıp sokağımdaki kahve dükkanına gitmeyi, akşam sevdiğim insanlarla yemek yiyip sahilde vakit geçirmeyi çok seviyorum. Los Angeles ise bunun tam tersi. Orada hayat çok hızlı akıyor, her an başka olay yaşanıyor. Bu temponun benim için biraz yorucu olduğunu söyleyebilirim" diyor.

Diğer Modellere

Modanın içinde barınması zor alanlardan biri olduğunu söyleyen Goldkhoul, sektöre yeni giren modellere kendilerine fazla yüklenmemeleri konusunda tavsiye veriyor ve gerekli bilince sahip olmamaları durumunda kendilerine büyük zarar verebileceklerini hatırlatıyor.

Moda Anlayışı

Kişisel tarzında maskülen ve feminen parçaları bir arada kullanmayı seviyor. İkinci el kıyafetler satan dükkanlardan alışveriş yapıyor. Stilini 'bohem-vintage' olarak tanımlıyor ve "Klasik çizgilere sahip ürünleri sevsem de pek çok insandan farklı olarak giyim tarzımda konfor bölgemin dışına çıkmak beni heyecanlandırıyor. Özellikle kedi desenli parçaları kullanmayı seviyorum" diyor. ■

Kimlik Kartı

■ **Doğum Yeri ve Tarihi:** Massachusetts, ABD, 30 Aralık 1991.

■ **Onu Nereden Tanıyoruz:** Chanel, Stella McCartney, Givenchy ve Hermès podyumlarından.

ONUN HAKKINDA BİLMEDİKLERİNİZ

Saçlarının en güzel halinin kendiliğinden kurutulmuş hali olduğuna inanıyor.

Elma sirkesi, bal ve farklı baharatlar kullanarak hazırladığı sudan günde birkaç bardak içmeye özen gösteriyor.

Yoğun kokulu parfümlerdense daha hafif ve kimsenin kullanmadığı kokuları tercih ediyor.

Esprili erkeklerden hoşlanıyor. Garsonlara, taksi şoförlerine, satış görevlilerine kaba davrananlardan soğuyor.

İnsanlara çevre bilinci edindirmek konusunda hayli tutkulu.

FAVORİLERİ

1. En sevdiği müzik grubu The **Rolling Stones**



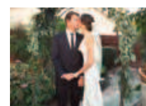
2. Favori dizisi **Sabrina**



3. **Dior** podyumunda



4. Ekim ayında **Robbie Masterson** ile evlendi



5. Köpeği **Ziggy** ile



6. **Cavalli** defilesine hazırlanırken



FOTOĞRAF: MELODIE JENG/GETTY IMAGES.COM

10 Soruda Göz Lazer Ameliyatına Dair Her Şey


Op. Dr. Tülin Karakaya

Yaşam standardınızı yükselten göz lazer ameliyatlarına dair merak edilen her şeyi Veni Vidi Göz Sağlığı Grubu'ndan Op. Dr. Tülin Karakaya'ya sorduk.



Göze dokunmadan lazer nasıl yapılır?

No Touch Laser tedavisi ile hastalar saniyeler içinde miyop, hipermetrop ve astigmat göz kusurlarından kurtulabilir. Operasyon öncesi özel damlalarla gözleriniz uyuşturuluyor ve operasyon sırasında sadece cihazdan gelen ışığa bakmanız yeterli oluyor.

Kimler No Touch Laser tedavisi olabilir?

18 yaşın üzerindeki kişiler, miyoplar, astigmatlar, hipermetroplar, korneası ince kişiler, keratokonus hastaları (Cross tedavisiyle birlikte), kornea nakli geçirmiş ama astigmatı düzelmemiş hastalar, katarakt ameliyatından sonra göz numarası sıfırlanamamış hastalar bu tedaviye uygundur.

Hastalar işlemden önce nelere dikkat etmeli?

Hastalar eğer kontakt lens kullanıyorsa operasyondan bir hafta önce kullanmayı bırakmaları gerekir.

Normal hayata dönüş ne zaman?

Operasyondan üç gün sonra günlük hayata dönülebilir. Bir hafta sonra spor aktiviteleri yapılabilir.

İşlem ne kadar sürüyor?

Lazer teknolojisi geliştikçe operasyon süreleri de kısalmaya başladı. Saniyeler içinde uzak, yakın ve astigmat numaraları sıfırlanabiliyor.

Hem uzağı, hem yakını göremeyenler No Touch Laser olabilir mi?

Evet, uzak ve yakın görme problemi yaşayanlar tek seansta bu problemden kurtulabilir.

Astigmat lazerle düzeltilir mi?

No Touch Laser ile hipermetrop, miyop ve astigmat hepsi aynı seansta tek seferde düzelir.

No Touch Laser güvenli midir?

Teknolojik gelişmelerin bize sunduğu imkanlar ve lazer yapan ekiplerin yıllar içinde edindiği deneyimler sayesinde lazer ameliyatlarının güvenliği çok artmıştır. Hastalar lazer tedavisi için bize başvurduğunda, korneanın kırıcılık ve ön, arka eğim haritalarını değerlendiririz, risk analizi yaparak hastalarımız için en güvenilir yöntemi seçeriz.

Lazer tedavisi sırasında gözü oynatmak riskli midir?

Operasyon sırasında hastanın gözünü oynatması sorun olmuyor. Cihazın göz tanıma özelliği sayesinde, operasyon sırasında göz hedeften çıkınca lazer durur, hedefe gelince tekrar başlar. Cihaz hastanın gözünü izliyor ve ona göre kendisini ayarlıyor.

Lazer ameliyatlarından sonra göz eski numarasına döner mi?

İleri teknoloji cihazlarla tedavi sürecinde başarı oranlarımız artmış, risklerimiz azalmıştır. Uygun hastaya uygun lazer yapıldığı sürece eski numaraların geri gelmesi mümkün değildir. ■

venividigoz.com

Hayata Doğru Başlangıcın İzinde

Astro Terapi

Hayat bazen çok ama çok acımasız olabiliyor. Mesela bir kadını, özel bir çocukla, hayatın tam ortasında yapayalnız, çaresiz bırakabiliyor. Tüm bunları yaşayan psikolog Hülya Nida Şahin, her şey üstüne üstüne gelirken astrolojiyle tanışıp hayatına bambaşka yön veren bir isim. Şimdi ise astro terapist olarak başkalarının yoluna ışık tutmaya çalışıyor.

Serpil Çekin

Hülya Nida Şahin'in hikayesi uzun. Ama bir yerden başlamak gerekirse, üniversitede aldığı endüstri psikolojisi eğitiminden sonra bir anda iş dünyasının göbeğinde buluyor kendini. Uzun süre çalıştığı Sabancı Holding'te insan kaynakları bölümünde ciddi bir tecrübe ve donanım kazanıyor. Sonra da kurumsal firmalara iş geliştirme uzmanı olarak danışmanlık veriyor. Günlerden bir gün sıkıntılı hastalık sürecine giriyor ve esas hikaye bundan sonra başlıyor. Bir yandan hastalığıyla mücadele ederken bir yandan da alternatif tedavi yöntemlerini araştıran Şahin, bu süreçte astrolojiyle tanışıyor ve astrolojinin peşinden deyim yerindeyse diyar diyar geziyor; bu yolda birçok spritüel guru, şaman ve üstatla tanışıyor; eğitimler alıyor. Şu anda ise açtığı Ruhsal Dönüşüm Atölyesi'nde astroloji ve daha birçok kişisel gelişim konusunda edindiği bilgisini üniversitede aldığı psikoloji eğitimiyle birleştiriyor, danışanlarına ve şirketlere astro terapist olarak yardımcı oluyor. Hikayenin geri kalanını kendisinden dinleyelim.

FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN

Astroloji nasıl girdi hayatınıza?
Aslında hiç ilgim yoktu astrolojiye. Sağlığım kötüye gitmeye başladığında iyileşmek adına tüp bebek yöntemiyle hamile kaldım. Üçüz çocuklarım olacaktı ancak biri karnımda, biri doğduktan kısa bir süre sonra vefat etti. Biri de 650 gram doğdu, kısa süre sonra 450 grama düştü ve yine de yaşama tutundu. Şimdi özel bir çocuk olarak hayatına devam ediyor. Bu arada hamilelik döneminde boşandım. Bir anda, özel bir çocukla; maddi ve manevi yalnız, hayatın ortasında kalakaldım. Bunlar üzerimde travma bıraktı.

Ve sorgulamaya başladınız...
Evet, her şey "Neden bunları yaşıyorum, buradan nasıl çıkarım" diye sorgulayarak başladı. Biraz nefes almak adına astrolojiyle ilgilenmeye başladım. Bir arkadaşım da "Bunları neden yaşadığını anlamak ister misin" dedi ve bana bir üstadı önerdi. Randevu aldım gittim ve bana çok iyi geldi. Sonrasında devam ettirmek, hatta eğitimlerini almak istedim. Sonra "Nedir bu görünmeyen enerjiler" dedim ve bu konuda çalışmalara başladım. Bu çalışmalar bana bir hatırlatma yaptı. Çocukluğumda ben psişik bir çocukmuşum aslında. Mesela, "Şu yoldan gitmeyelim, kaza olacak" derdim kaza olurdu. Hatta bana "Sen konuşma, ne dersen oluyor" derlerdi. Ben de bunun kötü bir şey olduğunu düşünüp ağlardım. Yalnızken daha mutlu hissederdim. Büyüdükçe hayata karıştım ve kötü bir şey olduğunu düşündüğüm için o yönümü yok saymaya başladım. Fakat özünüzde olan şeylerin üzerini kapatınca mutsuz oluyormuşsunuz, bunu sonradan fark ettim. Söz ettiğim üstada gitmeye başlayınca özümdeki şeyler tekrar ortaya çıktı; kaybettiğim ruhumu buldum, çocukluğumdaki huzurumu hatırladım. Bulunca çok mutlu oldum ve onu daha da mutlu etmek istedim. Astrolojiye olan ilgim de artmaya başladı ve bu benim için dünyaya ve kendime açılan müthiş bir pencere oldu. Sadece klasik astroloji değil, astro psikoloji, karma ve medikal astrolojiyle de ilgilenmeye başladım.

Bunun sonucunda da astroloji ve psikoloji eğitiminizi birleştirdiniz. Nasıl bir sonuç çıktı ortaya?
Bence psikologların hepsi astroloji bilgisini kullanmalı. Bir danışanı tanımak için çok etkili bir yol. Diğer türlü danışanınızı en az 3-4 seans dinlemeniz gerekiyor. Ve o ne anlatıyorsa o kadarını biliyorsunuz. Ama astroloji çırılçıplak bir bilgi ve tüm kör noktaları gösterip ışık tutuyor size. Danışanınızdan alacağınız bilgilerden çok daha önde hareket ediyorsunuz. Haritasındaki kimliğiyle kendini anladığı kimliği arasındaki bağlantıyı kurunca her şey çok daha fazla açılıyor önünüzde. Ben

"Bence psikologların hepsi astroloji bilgisini kullanmalı, çünkü astroloji tüm kör noktalara ışık tutuyor."



Kolaylaştır Hayatı

Önce kendine sor. Her karşılaştığın sorun ve durumda önce kendine sor; neden bunu yaşıyorum, ben bundan ne anlamalıyım diye. Hiçbir sorun karşımızdaki kişide ya da olayda değildir. Bütün sorun kendi içimizde ve kabul edemediğimiz dirençtedir. Nerede direncimiz varsa onunla ilgili olaylar yaşarız, hep bu çıkar karşımıza.

Mutlu olmaya çalışma. Bu hayatta ölümü bilerek yaşayan tek canlıyız. Ve tabii ölümü bilip yaşarken bir yandan da mutlu olmaya çalışıyoruz. Bir kere mutlu olmaya çalışmamak; her şeyi olduğu gibi kabul etmek gerekiyor. Şunu bilmeliyiz, ölümlüyüz ve bu yaşamda mutlu olmaya değil tekamül etmeye, tamamlanmaya geldik.

Hayata esnek bak. Hayatın akışı kendinizle ilgili ne sorun varsa onu karşınıza çıkarmak ve bununla yüzleşmek üzere rüzgarlarını savuruyor. Hayata biraz daha esnek, biraz daha sevgi gözünden ve biraz daha empati kurarak bakarsanız her şeyi daha kolay çözersiniz.



RUHSAL DETOKS KAMPI

İki yıldır, Şirince'de ruhsal detoks kampı düzenliyoruz. İnsanlara birkaç saatlik eğitimlerin, workshop'ların yeterli olmadığını gördüm ve birlikte birkaç gün geçirmemiz gerektiğine karar verip böyle bir kamp organize ettim. Dört eğitmen geliyor. Enerji terapisti, spiritüel terapist, nefes terapisti ve ben. 4 gün 3 gecelik bir çalışma. Ruhsal ve fiziksel blokajları çözmeye çalışıyoruz. Bu kamp doğru başlangıcı yapmanın anahtarını veriyor.



astrolojiyi kehanet olarak değil, tamamen kişinin kendini tanıma aracı olarak kullanıyorum.

Tüm bunlardan sonra nasıl bir yol çizdiniz kendinize?
Bilgimi daha da çok geliştirmek ve astrolojiyi daha geniş bir çerçeveden öğrenmek için aldığım tüm eğitimlerin dışında birçok spritüel şaman, guru, üstatla tanıştım ve onlardan da eğitimler aldım. Ayrıca tüm bu süreçte reiki, kundali, ra-sheeba, şambala gibi birçok sisteme dahil oldum; hepsini öğrendim. Bunların hepsi bir iyileşme vaat ediyordu fakat her iyileşmede bir eksiklik olduğunu fark ettim. Kişilik bir bütün. Ben psikolojide de bütüncül şifalanma taraftarıyım. Bu düşünceler sonucunda 'doğru nokta terapisi' adını koyduğum bir sistem yarattım.

Sizin bütünsel bakmaktan kastınız ne? Bu konu çok kirletildi. Herkes "İyi düşün, iyi olsun" diyor ama içi boşaltıldı bu konunun ve insanlar inancını kaybetti. Söz ettiğiniz sistem özünde ne diyor?
Ben de bu konuyla ilgili çok sıkıntılıyım. Çünkü "iyi düşün, iyi olsun, neye odaklanırsan o olur" diye bir şey yok. Bir kere bilinçaltı dediğimiz bir gerçeklik var ve bilinçaltında negatif kalıplar varsa oradan bir gül bahçesi çıkarmak çok zor; olacak iş değil. Doğum haritasında bir insanın anne karnından getirdiği, hatta üç nesilden aktarılan bilinçaltı bilgilerini görürsünüz. Anne karnından ya da atalardan gelen yükler olabiliyor; buna karma diyoruz. Bunlar bilinçaltında bazı kalıplar oluşturuyor. Astrolojik harita nereden çözüm bulacağınızı gösteriyor. Ve doğru nokta terapisi, en başa dönüp bütüncül bir iyileşme vaat ediyor.

"Engellilerin anlattıkları ağır geldiği için insanlar dışlamayı seçiyor. Onlar dışlandıkça ben çalışmaya devam edeceğim."

BÜYÜMENİN MUTFAĞI

Ergenlik yaşı artık kızlarda 30, erkeklerde 40 oldu. İnisiyatif, sorumluluk almaktan korkuyor insanlar. Sağlıklı ilişki yürütemiyor, hayatla nasıl başa çıkacağını bilmiyor. Bir ay süren bu atölyede de dört eğitmen var. Biri insan kaynakları ve gelişim uzmanı, biri inovasyon uzmanı, bir iletişim danışmanı ve ben. Burada yaptığımız çalışmalarda da hayatı kolaylaştırmayla ilgili anahtarları veriyoruz danışanlarımıza.



Sesimi Duyan Var mı?

Parıltı Görmeyen ve Az Gören Çocuklar Derneği ve Renkli Dünyalar Yaşam Merkezi'ni kuran Hülya Nida Şahin, şu sıralar bir de 'Mucize Yaşamlar' adını verdiği bir belgesel hazırlığında. Kendisi de bir engelli annesi olan Şahin tüm bunları, evden çıkamayan, yaşamdan geri kalmış, özel insanlar için bir farkındalık yaratmak için yapıyor ve şöyle söylüyor: "Toplumda standartların dışındaki insanlar dışlandıkça ben çalışmaya devam edeceğim. Onların anlattıkları çok ağır geldiği için insanlar dışlamayı seçiyor. Kızım iyi bir TEOG derecesi aldığı halde istediği okula gidemedi çünkü asansörü yoktu. Daha önce gittiği üç okula da kabul edilmedi. Aileler çocuklarının psikolojisini bozuyor diye imza toplayıp kızımın okula gitmesini istemediler. Dışarıda çok az şey engelliler için tasarlanmış. Biz dışarı ancak üç kişi çıkabiliyoruz. Yaptığım çalışmalarla bir şekilde sesimizi duyurmaya çalışıyorum. "

Yani doğum haritasını harita olarak kullanıp bir yol çiziyorsunuz kendinize?
Aynen. Anlamak gerekiyor. Geçmişini sürükleyen bir zihinle, bedenini geliştirmeyen bir ruh; varlığını anlayamayan bir beden, hiçbir zaman mutlu olamaz. İşte doğum haritası da beden, zihin ve ruhun dengede kalmasına aracılık yapıyor. Bize nereden başlayacağımızı, yol haritamızı gösteriyor. Çoğunlukla kendimize nasıl yolculuk yapacağımızı bilmiyoruz. Mesela ben, hayatın ortasında yapayalnız ve çaresiz kaldığım bir noktada astrolojiyle kendime ışık tutarak yolumu buldum.

Doğru nokta terapisi ne içeriyor tam olarak?
Bu terapide aldığım tüm eğitimleri ve tecrübelerimi birleştirdim. Her şeyden önce ciddi farkındalık yaşıyor yaşanıyor. Çoğunun yaşam kalitesi değişti, maddi manevi kaynakları arttı. Ama önce iyileşmeyi kendileri istiyor olması lazım. 29 günlük çalışma veriyorum. Bu kişinin beden, zihin ve ruh bütünlüğünde sorun varsa bununla ilgili çalışma veriyorum. Bilinçaltında kalıplar varsa onları temizlemek için çalışmalar yapıyorum. ■

Kimileri toplumsal tabular, korkular, bilinçsizlik ve bazen de karşısına doğru insanın çıkmaması gibi nedenlerle ilerleyen yaşına rağmen cinsel hayata adım atamıyor.

Yatağa Geç Girenler

Reyhan Güneş

FOTOĞRAF: NICK ONKEN, PICTURE-ALLIANCE.COM

Eski çağlarda mitolojik hikayelere bile konu olan 'bekaret' kavramı günümüz ataerkil sisteminde nesilden nesile aktarılan bir tabu haline dönüşmüş durumda. Kadınların bekareti üzerinden kurulan toplumsal baskı cinselliğin ertelenmesine neden olabiliyor. Reem Nöropsikiyatri Kliniği'nden Dr. Mehmet Yavuz, 'Özellikle ileri yaşlarda görülen bakirelik, farklı cinsel korkuları besleyerek ilişkilerin zarar görmesine neden olabilir' diyor. Gelin 39 yaşındaki okurumuz Seda'nın yaşadıklarını kendisinden dinleyelim.

"Sorunun Bende Olduğunu Düşündüler"

"Üniversite döneminde uzun süreli ilişkim olmuştu. Çok sevmeme rağmen birlikte olursak benden uzaklaşacağından korkuyordum. Çünkü o güne dek cinsellik bana bu şekilde öğretilmişti. Ayrılığımızın ardından hayatıma gerçekten sevebileceğim, aynı yatağı paylaşmak isteyeceğim biri girmedi. Birkaç randevunun ardından yakınlaşmaya başladığım erkeklerden bazıları bakire olduğumu öğrendiğinde, zaman içinde hayatımdan çıktı. Bence sorunun bende olduğunu düşündüler ve böyle bir duygusal yükümlülüğün altına girmek istemediler."

Dr. Yavuz bu durumu, "Birçok kadın, farklı sebeplere bağlı olarak bakire kalmayı tercih edebiliyor. Bu karar, toplumsal baskılar sebebiyle alınabileceği gibi tamamen seçimlere de dayanabiliyor. Toplumsal öğretilerin dışında bir kadın güvenmediği ve duygusal anlamda hislerinin olmadığı biriyle cinsel birliktelik yaşamak istemeyebilir. Psikolojik olarak kendini hazır hissetmeyebilir. Ancak bu noktada psikolojinin altında hangi sebeplerin yattığını ayırt etmek büyük önem taşıyor. Çünkü çoğu kadın sonrasında yaşayacağı pişmanlık ve suçluluk duygusu gibi nedenlerle cinsellikten uzak duruyor. Bu duygular, insanların kültürle ilişkileri sürecinde oluşabiliyor ve toplumdan topluma değişiyor. Toplumun ya da aile çevresinin onaylamadığı durumlarda aktif hale gelip davranışları belirleyebiliyor. Bu tarz duygular yoğun anksiyete doğuracağından sevgi ya da cinsel istek gibi duyguların bastırılmasına neden olabiliyor" sözleriyle değerlendiriyor.

Girls dizisinin birinci sezonunda Shoshanna, ilk birlikteliğini yaşamaya yaklaştığı sırada partneri bakire olduğunu öğrenir ve bakirelerin cinsel ilişkiden sonra karşısındaki kişiye bağlandıklarını söyleyerek ondan uzaklaşır.



"Bağlanmaktan Korkuyordum"

41 yaşındaki Didem ise gençlik yıllarında sekse bakış açısını şu şekilde açıklıyor: "Lise yıllarında cinsellik hiç gündemimde olan bir konu değildi. O yıllarda erkekler henüz ilgimi çekmeye başlamamıştı. Üniversiteye başladığımdaysa birkaç küçük yakınlaşma dışında özel hayatımda heyecan verici gelişmeler olmadı. Zaten notlarımı yüksek tutmak ve akademik kariyerimde başarıyı yakalamak benim için en büyük hedefti. Bu yüzden duygusal ilişkilerde geri kalmayı sorun olarak görmüyordum. Ancak üniversiteyi bitirdikten sonra çevremdeki insanların (özellikle kız arkadaşlarımın) çoğu hayatımda birinin olmamasını tuhaf karşılamaya başladı. Hatta gece dışarı çıkıp tanıştığım ilk kişiyle geceyi geçirmemi tavsiye



edenler bile oldu. Zaman içinde ben de bir sorunumun olup olmadığı konusunda kendimi sorgulamaya başladım ve 'ayakları yere basan kadın' olmanın benim için çok önemli olduğunu fark ettim. Ne kadar hatalı olsa da bir şekilde hayatıma erkek figürü girdiğinde özgürlüğümün kısıtlanacağını, maddi ve manevi anlamda hayatımın vazgeçilmez parçası olacağını düşünüyordum. Kısacası bağlanmaktan, birine hayatımda büyük yer açmaktan korkuyordum."

Dr. Yavuz, "Bazen karşınızdaki kişiye tam olarak güvenemez ve kalbinizin derinliklerini açamazsınız. Bunun sebebi korku ve kaygılarınızdır. Genellikle kaybetmekten ve mutsuzluktan korktuğumuz için bağlanmaktan, korkarız. Bunu bir kısırdöngü olarak düşünebilirsiniz. Bir kişinin varlığı ne kadar mutluluk veriyorsa yokluğu da o kadar acı verecektir. Bazı bireyler bağlanmaktan o kadar korkuyor ki duygusal ilişkilerinde cinsel birliktelik noktasına gelemiyor. Bu duygu durumu psikolojik destekle çözmek sağlıklı cinsel yaşam için gereklidir" diyor.

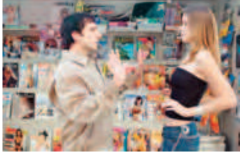
Genofobi (seks korkusu) erken psikolojik müdahalede bulunulmazsa ciddi boyutlara ulaşarak bireyin ilişki yaşayamaz hale gelmesine neden olabiliyor.

Korku Etkisinde

En çok bilinen korkuların başında gelen genofobi (seks korkusu) erken psikolojik müdahalede bulunulmazsa ciddi boyutlara ulaşarak bireyin ilişki yaşayamaz hale gelmesine neden olabiliyor. Üstelik pek çok kadın bu durumu kabul etmediğinde cinsel ilişki sırasında zevk almak yerine acı çekebiliyor ve uzun vadede cinsel ilişkiden soğuyabiliyor.







Peki, Ya Erkekler?

Erkeklerin dünyasında cinsellik büyümek, yetişkinliğe adım atmak anlamına gelebiliyor. Bu tuhaf yaklaşım, yalnızca sosyal hayatta değil; eğlence sektöründe karşımıza çıkıyor. *The 40 Year Old Virgin (40 Yıllık Bekar)* filminde Steve Carrell'ın canlandırdığı Andy karakteri hayatının her alanında belirli standardı oturtmayı başarmasına rağmen halen cinsel ilişki yaşamamıştır. Arkadaşları özgüven kazanması konusunda ona yardım etmeye çalışsa da Trish (Catherine Keener) ile tanışıncaya kadar işler umduğu gibi gitmez. Hollywood komedilerine yakışır sona sahip filmde Andy'nin (bunun herhangi bir yanlış tarafı olmasa da) çizgi roman tutkunu olma özelliğinin vurgulandığını söyleyebiliriz.

Parmak İzi Gibi

İlişki Koçu Harris O'Malley, dünya üzerinde yaşayan her bireyin farklı kültürlerle büyüdüğünü ve bu esnada aynı kültür içinde yaşadığı bireylerden de farklı yollardan geçtiğini vurguluyor ve bu yüzden kendi cinsel hayatınızın tıpkı parmak iziniz kadar özel olduğunu ve cinselliğe erken adım atmanın da farklı sorunlara neden olabileceğini belirtiyor. "Lise ve belki de üniversitenin ilk yıllarında çevrenizdeki pek çok kişi muhteşem cinsel hayatlara sahipmiş gibi görünebilir. Bunun yanılsama olduğunu unutmayın ve geleceğinize odaklanın. 'İlk seferinde müthiş olmalı' algısına katılmasam da acele etmeyip olgunluk seviyesine ulaşmayı beklediğinizde daha hazır olabilirsiniz" diyor. 2008 yılında American Journal Of Public Health tarafından yapılan bir araştırma, bekaretini geç yaşta kaybeden bireylerin hayatlarının ilerleyen dönemlerinde orgazm olmakta ve uyarılmakta zorlanma gibi konularda diğerleriyle kıyaslandığında daha fazla zorluk çekebileceği sonucuna ulaşmış. Teksas Üniversitesi'nde yapılan başka bir araştırmaysa duygusal ve zihinsel yetişkinlik seviyesine ulaştıktan sonra cinsel hayata adım atan bireylerin uzun vadede genç yaşta partneriyle birlikte olanlara göre ilişkilerinde daha mutlu olduğunu keşfetmiş. O'Malley, 30 yaşın üzerindeki bireylerde bakireliğin çok sık rastlanan bir durum olmamakla beraber 'sorunlu' bir birey olduğunuz anlamına gelmeyeceğini vurguluyor. Hayatınızın olgunluk evresine geçtiğiniz, işinizi, evinizi ve geri kalan neredeyse tüm konuları düzenlemeye çalıştığınız bu dönemde pek çok avantajı elinizde tuttuğunuzu hatırlatıyor.
Dr. Yavuz, öncelikle cinselliğe adım atmaya hazır olduğunuzdan emin olmanızı tavsiye ediyor ve "Gerçekten isterseniz ve hazır olduğunuzdan emin olursanız bugüne dek gözünüzde büyüttüğünüz sürecin çok daha kolay gelişeceğinden emin olabilirsiniz. İlk deneyimler önemlidir. Bu sebeple doğru kişiyle doğru zamanda yaşadığında cinsellik sizi pişmanlığa sürüklemez. Korkulardan sıyrılmanın yolu tüm cinsel mitlerden ve kulaktan dolma bilgilerden kurtulmaktan geçiyor. Uydurma bilgileri ve dayatılmış korku senaryolarını hayatınızdan çıkarın. Bunları yaptığınızda çoğu korkunun yersiz olduğunu göreceksiniz. İlk cinsel deneyimizde rahat olmanız çok önemlidir. Gergin ya da stresli olmanızı engellemek için cinsel açıdan istek duymanız yardımcı olabilir. Bu noktada partnerinize büyük iş düşüyor. Endişeleriniz konusunda ondan yardım almaktan çekinmeyin. Tüm bunlara rağmen sizi bakire olmaya zorlayan korkuları yenemiyorsanız bir uzmandan yardım alın" diyor. ■



Kadın Orgazmı Erkeğe Daha Çok Lazım

seks& ilişkiler

FOTOĞRAF: NICK ONKEN

5

Dünya cinsel tatmin araştırması kadınların yüzde 40'ının cinsel ilişki sırasında orgazm olamadıklarını ya da daha önce hiç orgazm olmadığını gösteriyor. Peki, size erkeklerin kadınların orgazmına kadınlardan daha çok ihtiyaç duyduklarını söylesem? Bu, atalarımızdan getirdiğimiz bir bağımlılık. İşte kadın orgazmının erkekler üzerindeki kadim etkisi.

Özgür Uysal
@inceislerTV



Orgazm Sırasında Neler Oluyor?

Hepimiz mucizevi bir biyolojik matematiğe sahip, içinde en karmaşık kimya laboratuvarını barındıran canlılarız. Mutluluk, üzüntü, korku... Bunların hepsinin sebebi beynimizin belirli hormonları tetiklemesinden ibaret. O hormonların vücudumuza yayıldıktan sonra bize verdiği duygusal ve fiziksel değişikliklere isimler koymuşuz neticede. Olay bir kimyasal tepkime yani. Ancak tüm bunların içerisinde bir duygu var ki insanlığın milyon yıldır sadece üremesini değil, üremek için de sonsuz çaba sarf etmesini sağlayan o mucizevi his: Orgazm. Şimdi düşün; damarlarındaki kan akışı misli oranda hızlanıyor. Vücudunun iç ısısı artıyor. Bu yüzden başta yanakların kızarmaya başlıyor. Cinsel bölgede ve göğüslerde ciddi oranda büyüme oluyor. Vücutta yüzden ayak parmaklarına kadar onlarca kas bir anda en sert sporu yaparcasına refleks olarak kasılmaya başlıyor. Orgazm doruk noktasına ulaştığında beyinde duyguları harekete geçiren limbik sistem korku, heyecan gibi tüm duyguları kapatıyor. Beyin içerisindeki elektrik oranı ve sinir etkileşimi 20 katına çıkıyor. Üstelik başta dağınık ve tüm beyne yayılmış olan elektrik akımı sade ve doğrusal bir hale geliyor. Yani beyin bir çeşit meditasyon haline geçiyor, etrafta olup bitenleri, geleceği, geçmişi bırakıyor ve orgazma odaklanıyor. Tonla para verip gurulara gidip yogalarla aydınlanmayı evrende arayanlara selam olsun!

Neden Orgazm Oluyoruz?

Şimdi erkeğin neden orgazm olduğu çok açık ve net. Üremek. Peki, kadınlar neden orgazm oluyor? Indiana Üniversitesi'nden, *Kadın Orgazmı Dosyası: Bilimsel Evrimin Işığında* kitabının yazarı Elisabeth Lloyd, "Daha çok orgazm

ORGAZMIN 4 FAYDASI
Tamamen sağlık için...

AĞRILARI AZALTIR
Yapılan araştırmalara göre, orgazm sonrası salgılanan oksitosin hormonu, adet sancıları, enfeksiyon ağrıları ve idrar yollarındaki bazı ağrılar gibi pek çok ağrıyı dindirmeye yardımcı olur.

MİGRENE VEDA
Southern Illinois Üniversitesi Başağrısı Kliniği'nde yapılan araştırma sonuçlarına göre, seks sonrası orgazma ulaşan kişilerin yüzde 47'si migren ağrılarından kurtulmuş.

KALBİN DOSTU
Yapılan araştırma sonuçlarına göre orgazma ulaşan kadınların kalp hastalıklarına yakalanma riski ciddi şekilde azalıyor.

STRESSİZ BİR HAYAT
Orgazm esnasında salgılanan oksitosin hormonu stresi yok ederek rahatlamanızı sağlıyor. Böylece depresyon riskini de ciddi ölçüde engelliyor.



ERKEKLER KADIN ORGAZMINA MUHTAÇ

Neticede kadınlar her konuda olduğu gibi bu konuda da erkekleri motive ediyor. Git, avlan! Üremem için bana besin ver. Şimdi tahrik ol! Bana çocuk doğurmam için sperm ver. Biz, garibim. Kendimizi konuya hakim sanmaya devam! Ben diyorum hep; kadınlar evrimin son halkası diye. Erkeği tahrik etmek için geliştirdiği orgazmı bile en tepeye taşımış. Erkek iki kere zor orgazm olurken kadınlarda rekor 1 saat içerisinde 134 kez. Üstelik katman katman... Erkeklerin aksine kadınlar iki farklı orgazm yaşıyorlar: Klitoral ve vajinal. Bu iki orgazmın kan akışı ve duyumları farklı. İki orgazmda da farklı sinirler uyarılıyor ancak en fazla sinir içeren yer klitoris. Yaklaşık 8000 sinir ucu uyarıma geçer ve beyin ile iletişime geçiyor. Huffingtonpost'da yayınlanan "Sonuçta Neden Orgazm Oluruz" makalesinde Mary Roach, "Araştırma sonuçlarına göre çekici erkekler daha fazla orgazm olan kadınlarla birlikte oluyorlar" diyor.

olan ya da cinsel birleşme sırasında orgazm yaşayan kadınların doğurma oranlarının daha yüksek olduğunu gösteren herhangi bir kanıt yoktur" diyor. Benim de ilk defa karşılaştığım bir bilgi ama bu sefer bilim insanları tek konuda hemfikirler, Finlandiya'dan Abo Akademi Ünivesitesi, Avustralya'dan Queensland Ünivesitesi ve Yale Üniversitesi araştırmacılarının yaptıkları incelemeler, kadın orgazmının erkeğin orgazmına destek olmak amacıyla geliştiğini söylüyor. Tüm süreç erkeğin yumurtalıklara daha rahat erişmesi için vajinanın ıslanmasıyla başlıyor. Yale Üniversitesi'ndeki araştırmanın lideri Gunter Wagner'e göre cinsel birleşme sırasında salgılanan oksitosin ve prolaktin hormonları da erkeği daha uzun süre tahrik halinde tutabilmek ve birleşme sırasında erkeğe daha çok sperm ürettirmek, yumurtalık yatağına daha çok sperm ulaştırmak için. Vajinadaki kasılma da aynı amaca yönelik.

Orgazm Bağımlısı Olmayın

Neticede erkekler olarak milyon yıldır orgazmın peşindeyiz. ABD'de de yayınlanan Nörobilim Dergisi'ne göre, erkek ve kadının beyni orgazm sırasında eroin almış bir kişinin beyni gibi hareket ediyor. Yani orgazma doğuştan bir eroinman gibi bağımlı olmamız mümkün. Bağımlı olalım ya da olmayalım erkekler olarak orgazma muhtaç olduğumuz kesin. Neticede genetik olarak getirdiğimiz bir miras var. Hayatta kal. Karnını doyur. Sığınacak güvenli bir yer bul. Üre. Ne mutlu bize ki bu olay bu kadar zevkli bir halde evrilmiş. Bazı canlılardaki gibi acılı bir süreç de olabilirdi. Ama bunu suistimal etmeye, aklı, fikri ve gönlü bir kenara bırakıp uçkurun peşinde bir ömrü telef etmeye, üstelik başkalarına da duygusal olarak zarar vermeye gerek yok. Amaç orgazm değil. Orgazmı amaç haline getirip içgüdülerin kurbanı olmaya, milyon yıldır süregelen ilerlemeyi bir kenara bırakmaya gerek yok. Orgazm bir araç. Mutlu bir hayata, güvenli bir aile yaşamına, uzun yıllar boyunca birbirini tahrik edebilmeye imkan veren bir araç. Sevdiğimiz şeyleri yapmaya bir araç olan para gibi... Hayatta hiçbir zaman amaçları kaçırıp araçların içerisine sıkışmayalım!

Tanışma Uygulamalarında Sizden Cevap Alamadığı İçin Şansını Diğer Sosyal Medya Hesaplarınıza Yazarak Deneyen Yeni Nesil Israrcı Taliplere Dikkat!

Lara Akyel

Sosyal medya tacizlerine bir yenisi eklendi. Günümüzün favori tanışma uygulamalarından biri olan Tinder'da bildiğiniz üzere bir kişi sizin onu beğendiğinizi ancak o da sizi beğenirse görebiliyor. Dolayısıyla, karşı taraftan ses gelmezse sizi beğenmediği sonucunu çıkarıyorsunuz, bunun sonucunda yapmanız gereken hayatınıza devam etmek ve yeni talipleri değerlendirmek olmalı. Fakat son zamanlarda, pes etmeyen talipler şanslarını bir de Instagam'da deniyor.

"Seni Tinder'da Gördüm"

Bu cümleyle giriş yapan ve devamında sanki sinir bozucu bir durumun ortasında değilmişsiniz gibi kendini tanıtan insanların sayısı giderek artıyor. Tinder profilinizde bio'ya taliplerinizin sizi daha iyi tanıması için yazdığınız Instagram hesap bilgilerinizi farklı amaçlara alet etmek için kullanan bu yeni nesil sosyal medya tacizcilerini çok da hafife almamanızı öneririz. Zira bu ısrarcı tipler reddedildiği için gurur yapan, sizi aşağılayan ya da bu durumu takıntı haline getiren insanlar olabilirler. Hayatımıza dair



FOTOĞRAF: PLATÓ HEARST, CHRIS CLINTON



Bana da Oldu!

"Tinder'da eşleşmediğim bir erkek, gurur yaparak Instagram hesabımdan 'Tinder'da gördüm seni, beni beğenmedin galiba' diyerek bana hesap sormaya kalkıştı. Direkt engelledim. Fakat biraz korktuğumu söylemeliyim."
—MERVE, 19

"Bir tanışma uygulamasında, hiç iletişim kurmadığım biri cevap vermememe rağmen ısrarla mesaj atmayı sürdürdü. Ben de engelledim. Bu sefer Instagram hesabımdan taciz etmeye başladı. Ne yapacağımı şaşırmıştım gerçekten."
—SEDA, 27

"Tanışma uygulamasında tanıştığım biriyle sohbet ettikten sonra bana uygun olmadığını fark ettim ve konuşmaya devam etmedim. Fakat kendisi Instagram hesabımı buldu ve fotoğraflarımı beğenmeye başladı. Engelleyene kadar da ısrarla beğenmeyi sürdürdü."
—GÜLÇIN, 32

özel bilgileri apaçık şekilde tüm dünyaya sunduğumuz sosyal medya hesaplarımız bizi sözlü ya da daha korkutucusu fiziksel tehditlere açık hale getiriyor. Aynı bu olayda yaşandığı gibi, yabancıların özel bilgilerimize bu kadar hızlı ve kolay şekilde ulaşıyor olmaları ve keyiflerince suistimal edebilmeleri güvenliğimiz konusunda soru işaretleri yaratıyor.

Güvende miyiz?

Bir Tinder kullanıcısı, tanıştığı erkekle tüm gün sohbet ediyor ve gün sonunda nerede yaşadığını, işinin konumunu, işe giderken kullandığı toplu taşıma araçlarını, sevdiği ve sevmediği yemekleri, hatta nelere alerjisi olduğunu bile söylemiş olduğunu fark ediyor. Sadece bir gündür tanıdığınız, profilindeki fotoğrafının ona ait olup olmadığını dahi bilmediğimiz bir insanın sizinle ilgili bu kadar bilgiye sahip olması ne kadar sağlıklı?

Sosyal medyada paylaştığımız konum bilgisi ve her adımımızı kayda aldığımız story'ler, o an nerede olduğumuzdan, eve giriş çıkış saatlerimize kadar hayatımıza dair her detayı ortaya döküyor. Bu durum, sizi herhangi bir sebepten takıntı haline getiren insanlara karşı korunmasız hale getiriyor. Bu yaklaşım çok paranoyakça gelebilir, ancak temkinli olmakta her zaman fayda var. Yaşadığınız evi, iş yerinizi ve o an nerede olduğunuzu paylaşmak konusunda dikkatli olmalısınız.

Bir diğer Tinder kullanıcısı, Tinder'da reddedildikten sonra Instagram'da şansını deneyen erkeğin iki sene boyunca tacizini sürdürdüğünü ifade ediyor. Üstelik bu adam sapık, tacizci ya da ürkütücü olduğunu düşünmüyor, sadece eski kafalı ve iflah olmaz bir romantik olduğunu savunuyor.

"Evinizi, iş yerinizi ve o an nerede olduğunuzu paylaşmak konusunda dikkatli olun."



Flört Şiddeti mi O?

Flört ettiğiniz kişinin size fiziksel, cinsel veya sözlü taciz tehdidinde bulunması olarak tanımlanan flört şiddeti, dünyada birçok kişinin başına geliyor ne yazık ki. Hayatınızın aşkını bulmanıza yardımcı olduğu kadar, bu tip sıkıntılı pozisyonlara davetiye çıkaran tanışma uygulamalarında, tanıştığınız insanlara güvenmeden kendinize dair özel bilgileri paylaşmamanızı bir kez daha hatırlatmış bulunalım. ■

Bunları biliyor muydunuz?

* Tanışma uygulamalarında her gün milyonlarca insan reddediliyor.
* Rededilme sebepleri her zaman mantıklı bir açıklamaya dayanmıyor. Profil fotoğrafı, bio'da yazan herhangi bir söz, ya da "daha iyisini" bulma içgüdüsü bu sebeplerden sadece birkaçı.
* Tanıştığınız ve bir süredir konuştuğunuz kişi sizden hoşlandığını söylese de tanışma uygulamalarını kullanmaya bir süre daha devam ediyor.
* Başlarda tanışma uygulamalarında üst yaş sınırı 25 iken, şimdilerde bu sınır 50 ve 60'lı yaşlara sıçradı.
* Tanışma uygulamalarını kullanan insanların üçte biri şu ana kadar tanıştıkları insanlarla hiç buluşmadı.
* Bu uygulamaları kullanmayan insanların üç sebebi var; özel hayata önem veriyor olmaları, bilgilerinin güvenliğinden emin olmamaları ve sahte profiller tarafından kandırılma ihtimali.

Erkekler Bu Konuya Ne Diyor?

"Tinder'ın sistemi beğenmediğiniz birine bunu ona söylemek zorunda kalmadan ima etmeye dayalı. Böylece karşınızdaki kişinin gururu kırılmamış oluyor. Neden şansını zorlayarak, ısrarla hayır cevabını duymak ister bir insan, anlamıyorum."
—EMRE, 28

"Bunu bir keresinde ben de yapmıştım. Konuştuğum kız bir anda yazmayı kestiği için ne olduğunu merak ederek, Instagram hesabından yazdım. Fakat oradan da cevap alamadım. Sanırım zorlamamak lazım."
—İBRAHİM, 23

"Tanışma uygulamasında tanıştığım bir kızın Instagram hesabı varsa, mutlaka göz atarım onu daha iyi tanımak ve ortak noktalarımızı keşfetmek için tabii ama reddedildiysem asla yazmam. Küçük düşürücü bir hareket olduğunu düşünüyorum."
—YUNUS, 27

İlişki Raporu

ÜNLÜLERİN AŞK HAYATLARI MERCEK ALTINDA.



1

Candice Swanepoel-Hermann Nicoli

Victoria's Secret'ın favori meleklerinden Candice Swanepoel ve model nişanlısı Hermann Nicoli, ikinci bebeklerini bekliyor. 29 yaşındaki model, iyice belirginleşen karnını tutarak verdiği pozu 'Bu yıl Noel erken geldi' Instagram'da paylaştı. Fotoğraf, modelin geçtiğimiz ay Şangay'da düzenlenen Victoria's Secret defilesinin podyumunda hamile olarak yer aldığını ortaya çıkardı.

2

Eniko Parrish-Kevin Hart

Kevin Hart birkaç aydır gündemi meşgul eden o dönem hamile eşi Eniko Parrish'i aldatma skandalı hakkında içini dökmeye başladı. Eşini aldattığı görüntüleri yayımlamakla tehdit edildiğini ve kendisinden para istendiğini geçtiğimiz aylarda açıklayan Hart, 'Hayatımın en aptalca dönemiydi. Hayatta neleri kaybedebileceğimi anladım' açıklamasını yaptı. Çift aralarındaki sorunu çözebildi mi bilemiyoruz; ancak Kenzo adını verdikleri bebekleri sayesinde ilişkilerine ikinci şans tanıdıklarını söylememiz yanlış olmaz.









3

Gökçe Bahadır-Efe Duru

Gökçe Bahadır ve iş adamı sevgilisi Efe Duru yaklaşık bir yıllık beraberliklerini noktalama kararı aldı. Ayrılık haberini sosyal medyadan duyuran Duru, sevenlerine teşekkür etti. Daha önce ayrılık kararı alıp tekrar bir araya gelen çift barışır mı zaman içinde göreceğiz.

4

Caitlin McHugh-John Stamos

Fuller House (Bizim Ev) dizisinden tanıdığımız 54 yaşındaki John Stamos, baba olmaya hazırlanıyor. Stamos yaklaşık iki yıldır birlikte olduğu Caitlin McHugh ile ilgili, "Caitlin ile ortak değerlere sahibiz ve her konuda uyuşuyoruz. 'Neden ailemizi genişletmeyelim' diye düşündük" açıklamasını yaptı.

DAX SHEPARD-KRISTEN BELL

Hollywood'da kendi peri masalını yaşayan nadir çiftlerden biri olan Kristen Bell ve Dax Shepard çifti, sanılanın aksine ilişkilerinin ilk günlerinden itibaren zor günler yaşadıklarını açıkladı. Tanıştıkları gün birbirlerinden uzak duran ikili, ikinci karşılaşmalarından sonra randevuya çıkmışlar ve bu süreçte birbirlerini istediklerini ancak bazı sorunları aşmaları gerektiklerini düşündüklerinden terapistle görüşmeye başlamışlar. İki ve dört yaşında iki kızları olan çift, ilişkilerini bu şekilde sağlam temellere oturtabildiklerini belirtiyor.



HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ
FOTOĞRAF: PICTURE-ALLIANCE, SABAH FOTOĞRAF ARŞİVİ, SPLASHNEWS

S&C

Erkek gurumuz soruları yanıtlıyor

Üç yıldır birlikte olduğum erkek arkadaşım, telefonumdaki tüm yazışmalara tam erişim vermem şartıyla aynı evde yaşamayı kabul edeceğini söylüyor. Saklamak istediğim en ufak bilgi olmamasına rağmen özelimi ortaya dökme fikrinden hoşlanmıyorum. Ne yapabilirim?

C_Hayatınızdaki erkek, konu sizinle yaşamak olduğunda en ufak bir şart bile öne sürmemeli. Ayrıca kimsenin telefonunuzu karıştırma hakkı yok. Bu oldukça sağlıksız ve kontrolcü bir davranış. Erkek arkadaşınız muhtemelen uzun vadede ipleri elinde tutan taraf olmak istiyor. Ancak bu sizin için sonun başlangıcı olabilir. Günün birinde sizi istediğinizi yapmamanız halinde evden taşınmakla tehdit edebilir. Bizim tavsiyemiz ilişkinizdeki tüm bu şartlı konuşma ve vaatleri ortadan kaldırmanız yönünde.

S_Eşim yatakta istemediklerimi denemek konusunda hayli ısrarcı. Tekliflerini reddettiğimde sinirleniyor ve yeniliklere kapalı olduğumu söylüyor. Beni anlamasını nasıl sağlayabirim?

C_Her şeyden önce onu 'kaçan kovalanır' taktiği uygulamadığınıza ikna etmeniz gerekiyor. Ancak bunu yaptıktan sonra sınırlarınız olduğunu ve bu sınırların geçilmesini istemediğinizi açıklayabilirsiniz. Yatakta yapılmasından hoşlanmadığı davranışları gündeme getirerek sizi anlamasına yardımcı olabilirsiniz. Cinsel enerjinizi düşüren hiçbir durum onu sinirlendirmemeli; aksine bu davranışları gündeme bile getirmemeli.

S_İş arkadaşlarımdan biri dikkatimi çekmek için gözlerimin içine bakıyor, zaman zamansa masamın etrafında uzun uzun geziniyor ancak tek kelime etmiyor. Sizce neler oluyor?

C_Açıkçası kendisi yalnızca utangaç mı yoksa tuhaf biri mi bu bilgiler ışığında karar vermek zor. Bazı erkekler o kadar çekingendir ki karşı taraftan herhangi bir sinyal almadan harekete geçmekten korkar. Ona şans vermek istiyorsanız masanızın yakınlarında dolandığı anların birinde gülümseyerek 'Yardımcı olabileceğim bir şey var mı' diyebilirsiniz. Ondan rahatsız oluyorsanız aynı soruyla sert tavırla sorun. İki ihtimalde de ne demek istediğinizi anlayacaktır.

S_Özgüven seviyem düşük olduğu için kendi güzelliğimin ve değerimin farkında değilim. Bunu dile getiren sözler söylediğimde erkek arkadaşım çok sinirleniyor. Sizce tavırlarım yüzünden beni terk eder mi?

C_Herkes zaman zaman kendine güvenmediği anlar yaşar. Bu anları doğru yönetmek veya onların sizi duygusal olarak tüketmesine izin vermek tamamen sizin elinizde. Kimse günün her anı birilerini teselli etmek istemez. Özellikle de bunlar gerçekçi düşünceler değilse... Unutmayın, burada sorun sevgilinizde değil; sizde. Kişisel değerinizin farkına vardığınızda tüm ilişkilerinizde daha başarılı olacaksınız.

S_Geçen ay ayrıldığım erkek arkadaşımla cinsel anlamda kopamadık ve sık sık mesajlaşıyoruz. Sizce amacı nedir?

C_Onun amacını bir kenara bırakalım ve sizin amacınızı düşünelim. Davranışlarına karşılık pasif tutum izliyorsanız sizi yönlendirmesine izin veriyorsunuz demektir. İlişkiyi bitiren taraf olduğunuza göre kendinizce haklı sebepleriniz vardır. Biten ilişkiyi gönderdiğiniz karışık mesajlarla bu gri bölgeye çekmek karşınızdaki kişiye tekrar ümit verebilir. Tekrar bir araya gelmek gibi hedefiniz yoksa onunla görüşmeyi bırakmalısınız.

S_Erkek arkadaşımın yakın arkadaşı sevgilisini aldattı. Bu onun da sadakatsiz biri olabileceği anlamına gelir mi?

C_Yakın arkadaşlarımızın bizim aynamız olduğu söylenir. Bu yüzden yaşadığınız endişeyi anlıyoruz; ancak nasıl ki siz kız arkadaşlarınızın davranışlarından sorumlu tutulamazsanız bu aldatma olayı dolayısıyla sevgilinize tavır almanız veya arkadaşıyla arasına mesafe koymasını istemeniz büyük sorunlara neden olabilir. Tavsiyemiz aldatılmanın kırmızı çizginiz olduğunu hatırlatmanız ve ilişkinize kaldığınız yerden devam etmeniz yönünde.

Randevuya çıktığım erkekleri diğer flörtlerime anlatmamda sakınca var mı?

C_Normal şartlarda erkekler, konuşmanızın sonunda kendisinin 'daha iyi', 'daha komik' veya 'daha seksi' olduğundan bahsetmeyecekseniz hayatınızdaki diğer erkekler hakkında sohbet etmekten hoşlanmaz. Çünkü bu tarz konuşmalar savunma moduna geçmesine, rekabet hissine ve strese neden olur ve ilişkiye başlamayı düşündüğü bir kadının kendisine bu duyguları hissettirmesini istemez. İlla yeni flörtünüzden bahsetmek istiyorsanız kız arkadaşlarınızı devreye sokun.

doktor cosmo



Kış Koşulları Seks Hayatınızın Üzerine mi Oynuyor?

FOTOĞRAF: STUDIO FIRMA/STOCKSY UNITED.

Hava sıcaklığı düştükçe evden çıkmak konusunda hevesimiz de azalıyor. Bu da partnerinizle yatakta yaşanan hareketliliği artırıyor. Kışın en seksi yanı bu olsa gerek. En seksi olmayan yanı ise bu ateşli dakikaların eşlikçisi tıkanık burun, boğaz ağrısı ve bitmek bilmeyen öksürük krizleri. Peki, soğukların sebep olduğu problemlere karşı nasıl önlem alabilirsiniz?

Derleyen Lara Akyel

Hayata Küstüren Boğaz Ağrısı

Akşam boğazınızda hissettiğiniz gıdıklanma, ertesi sabah gözlerinizi açtığınızda yutkunmanızı engelleyen korkunç bir ağrıya dönüştüğünde, hayat pek tatsızlaşıyor. Bu şartlarda yatakta hareketli dakikalardansa, ballı süt ya da ıhlamur kulağa daha cazip geliyor haliyle.

Çözüm

Kış aylarında bağışıklığınız düşerse grip macerası boğaz ağrısı ile start veriyor. Bunun önüne geçmenin en temel yolu ise sağlıklı beslenmek ve yeterli uykuyu almaktan geçiyor aslında. Bunun için artık çok geçse ve boğaz ağrısının sinyallerini aldıysanız, işe sıcak içeceklerle boğazınızı yumuşatarak başlayabilirsiniz. Annenizin zencefil, bal, tarçın içeren çeşitli tariflerini bu noktada devreye sokmaktan çekinmeyin. Doktorunuzun onayladığı bir grip ilacı ile de virüslere son darbeyi indirebilirsiniz. Bu sırada sevgilinizle aranızdaki yakınlaşmayı bir süreliğine kesmeniz iyi olur, vücudunuzdaki virüsten o da nasibini almasın.



FOTOĞRAF: THOMAS BARWICK/GETTY IMAGES.

Nefes Aldırmayan Burun

Burnunuz tıkanık ya da fazla akıyorken öpüşmeye çalışmak intihara eş değer. Hangisi daha kötü bilemiyoruz, musluk gibi akan burun mu yoksa burnunuzun oksijenle ilişiğini tamamen kesmesi mi? Her iki türlü de durmadan burun çekmek kulağa hiç de seksi gelmiyor.

Çözüm

Devamlı grip ilacı almak yerine doğal besinlere başvurun. Araştırmalar turpun burundaki mukusu azalttığını, tıkanıklığı giderdiğini ve iyileşme sürecini hızlandırdığını gösteriyor. Turp deyip geçmeyin, yaşam standardınızı düşüren burun tıkanıklığına savaş açan bu besine şans tanımalısınız. Günde üç kez rendelenmiş turp yeyin, tabii grip ilaçlarınızı da almaya devam edin. Bu halde seks yapmamanızı öneririz, grip partnerinize de bulaşırsa hastalığınızda size şefkat gösterecek kişiyi de kaybedersiniz.

Bitmeyen Kaşıntı

Devamlı olarak kaşınıyorsanız, partnerinizle aranıza mesafe koymalısınız. Seks sırasında deriniz çok daha fazla hassaslaşacağı için kaşıntı dayanılmaz bir hal alacaktır. Kaşınan ve kabaran deriye bol bol krem sürmeli ve temastan kaçınmalısınız.

Çözüm

Hava değişiminden dolayı cildinizin kuruması ve reaksiyon göstermesi çok normal. Bununla birlikte stresli bir dönemden geçiyor hatta kış depresyonu yaşıyor da olabilirsiniz. Vücutta ortaya çıkan ve kaşıntıya neden olan kızarma ve kabarıklıkların psikolojik sebeplere dayanması muhtemel. Bu basit kızarıklıklar, kaşımadan duramadığınız ağrılı kızarıklıklara dönüşüyorsa doktora görünmenizde fayda var. Bunun dışında, doktorunuzun önerisi veya size iyi geldiğini bildiğiniz kremler işi çözecektir.

Kuruluk Derdi

Gripten kurtulmak için sık sık aldığınız grip ilaçları burnunuzdaki mukusu kurutuyor. Bu noktaya kadar güzel fakat bu ilaçların vajinanız üzerinde de aynı etkiye sahip olması işleri bozuyor. Ağrılı ve tatsız seksin bir numaralı sebebi olan kuruluk için ne yapmalısınız?

Çözüm

İlaç sizi toparlayıp, ayağa kaldırmış olabilir. Fakat halen sekse hazır hissetmiyor olmanızın sebebi vajinanızın kuruluğu ise paraben içermeyen kayganlaştırıcı jelleri devreye sokmaktan çekinmeyin. Bir diğer alternatifiniz ise doğal yollara başvurmak. İlaç almak yerine içine birkaç damla viks ya da mentol ekleyeceğiniz sıcak suyla buhar banyosu yapmak size çok iyi gelecek.

Kış Kaçamağı

Bizimle birlikte tekrar edin: "Her halimle güzel ve seksisiyim". Kışın kalın süveterlere güvenerek fazladan kaçırdığınız tatlılar özgüveninizi kötü etkilemiş olabilir. Yazın olduğu gibi fit olmayan ve selülitlenen vücudunuzu eskisi gibi beğenmiyor olmanız seks hayatınızı ve performansınızı da ciddi olarak etkiler.

ÇÖZÜM

Son zamanlarda öne çıkan "Body Positivity" hareketi, ideal vücut tipi olmadığını savunuyor. İyi, kötü, güzel, çirkin gibi kalıplarla dolu dünyada, her bedenin kusurlarıyla güzel olduğunu vurgulayan bakış açısı, hepimizin benimsemesi gereken bir yaklaşım. "Body Positivity" aktivist ve *The Not So Subtle Art of Being a Fat Girl* kitabının yazarı Tess Holliday soyunmanızı öneriyor. Tess, soyunup aynada bedenine bakarken, vücudunun sevdiği kısımlarına yoğunlaşıyormuş. Bu, vücudunuzla tekrar bağ kurarak onu olduğu gibi sevmenizi sağlıyor. Unutmayın, özgüven insanı en seksi kılan özellik.

Libidoyu Dibe Çeken Tembellik

Battaniyenin altında saatlerce dizi izlemek çok keyifli, kabul ediyoruz. Fakat tüm gün hatta tüm kış mayışmış ve dağılmış halde geçirmek, libidoyu olumsuz etkileyen sebeplerden biri. Havalar ısınana kadar battaniyenin içine sinmiş ve yarı baygın halde takılmak istediğinizi zannetmiyoruz.

ÇÖZÜM

Dizi komasından çıkmanın yolu enerji akışını tetikleyecek bir egzersizden geçiyor. Ne düşündüğünüzü biliyoruz, aklınızda dizi karşısında yemeyi planladığınız mısırlar, cipsler, pizzalar varken biz egzersiz diyoruz. Ama biliyorsunuz ki, bütün kış böyle geçmez. Bireysel Antrenör Anna Victoria Burpees egzersizinin kan akışını hızlandırdığını söylüyor. Halsiz hissediyor ve bir enerji patlamasına ihtiyaç duyuyorsanız, 30 saniye içerisinde bu egzersizi yapabildiğiniz kadar yapın ve 10 saniye dinlenin. Beş dakikaya tamamlayana kadar uyguladığınız bu yöntem, vücudunuzdaki endorfinin artmasına neden olacak. ■

Bu Besinlerle Daha İyi Uyuyacaksınız

Daha iyi bir gece uykusu için neler yapabileceğinizi araştırıp duruyorsanız beslenmenize göz atmanızın vakti gelmiş demektir.

Vişne suyu

Vişne suyunu ekşi olduğu için içmek zor olabilir ancak bu içecek melatonin zenginidir. Melatonin biyolojik saatinizden sorumlu olan hormondur. Eğer vişne suyunu doğrudan içemiyorsanız biraz sulandırıp içebilirsiniz. Daha kıvamlı içecek istiyorsanız doğal bir triptofan kaynağı olan soya sütü eklemeyi deneyebilirsiniz. Vişne suyu daha konsantre olsa da içemiyorsanız bir kase mayhoş vişne yemeyi de deneyebilirsiniz.

FOTOĞRAF: VIRTUSTUDIO/ISTOCK.COM

Bazı yiyecekler hazımsızlık, uykusuzluk (insomnia), reflü, vücutta susuzluk ve gaza yol açabilir ve tüm bu faktörler gece uykusunda dinlenememenize neden olur. Yeteri kadar beslenememek veya uykudan hemen önce bir şeyler yemek de uykunuzu böler bu yüzden uyumadan en az 3 saat önce yemeyi bırakmalısınız. Eğer gece sorun yaşamamak için yediklerinize dikkat etmek istiyorsanız aşağıdaki 5 besin başlangıç için harika birer alternatif olacak.

1 Ceviz

Ceviz kıracağınızı hazırlayın çünkü bu ufak yemiş vücudunuzun uyuma-uyanma döngüsünü etkileyen triptofan amino asidini içeriyor. Kaju, fıstık, badem ve fındık da bu harika uyku düzenleyici maddeyi içeriyor. Uyku öncesi lezzetli bir atıştırmalık için bu kuruyemişleri bir araya getirerek kendi karışımınızı hazırlayabilirsiniz.

2 Chia Tohumu

Giderek daha da popüler hale gelen bu süper besin sadece besin maddesi zengini olmakla kalmıyor aynı zamanda uyku kalitenizin artmasına da yardımcı oluyor. Melanin ve seratonin seviyesini artıran triptofan zengini chia tohumundan faydalanmak için yaklaşık 30 gram kadar tüketmeniz yeterli olacaktır. Salatanıza serpiştirebilir, chia puding yapabilir veya smoothie'nize (daha da iyi uyuyabilmek için muz da ekleyebilirsiniz) koyabilirsiniz.



DR. MEHMET ÖZ

The Dr. Oz Show hafta içi her gün saat 19:30'da D-Smart 20. kanal Maxsmart Premium HD'de yayımlanıyor.

3 Kediotu Çayı

Doğanın sakinleştirici gücü olarak da bilinen kediotu kökünün sinirleri yatıştırmaya ve anksiyeteyi rahatlatmaya yardımcı olduğu gösterilmiştir. Uyumadan önce birazcık bal ile bir fincan kediotu çayı içerek doğal yatıştırıcı etkilerinin tadını çıkarabilirsiniz. Sıcacık bir fincan bitki çayı yudumlamak da tek başına rahatlatıcı etkiye sahiptir.

4 Peynir ve Kraker

Lezzetli kombinasyon sadece tatmin edici olmakla kalmıyor aynı zamanda son derece doyurucu. İçindeki seratonin sayesinde uykuyu çağıran etkileri ile tam tahıllı kraker ve sevdiğiniz peynirdeki triptofan size yardımcı olacak. Biz protein ve kalsiyum zengini olan çökelek peynirini öneriyoruz. ■





Trend Alarmı: Kızılötesi Sauna

Instagram'da saunadayken selfie paylaşmak Lady Gaga, Bella Hadid ve Gywneth Paltrow gibi ünlüler sayesinde şu an son derece popüler. New York'ta bulunan Union Square Laser Dermatology'de dermatolojist Jennifer Chwalek'in dediğine göre kızılötesi saunanın normal saunadan farkı bulunduğunuz oda yerine, vücudunuzu 30 ile 60 dakika arasında bir süreyle ısıtıyor olması. Haliyle, bu yöntem aşırı terlemeye sebep olarak detoks etkisi yaratıyor. Hatta yakında, kızılötesi saunanın neredeyse kardiyo egzersizleri kadar kalori yaktırdığına dair açıklamasını da duyabilirsiniz. Şimdiden söylemiş olalım.

Mutluluğu Satın Almak Mümkün mü?

Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre temizlik, alışveriş ve yemek yapmak gibi işleri para karşılığında başkasına yaptırmak stresimizi azaltıyor ve bizi mutlu ediyor. Bu paranıza mâl olsa da, size sadece zaman kazandırmakla kalmıyor, aynı zamanda üzerinizdeki stresi de alıyor. O işlere harcayacağınız vakti keyif aldığınız aktivitelere harcamak mutluluğun sırrı.

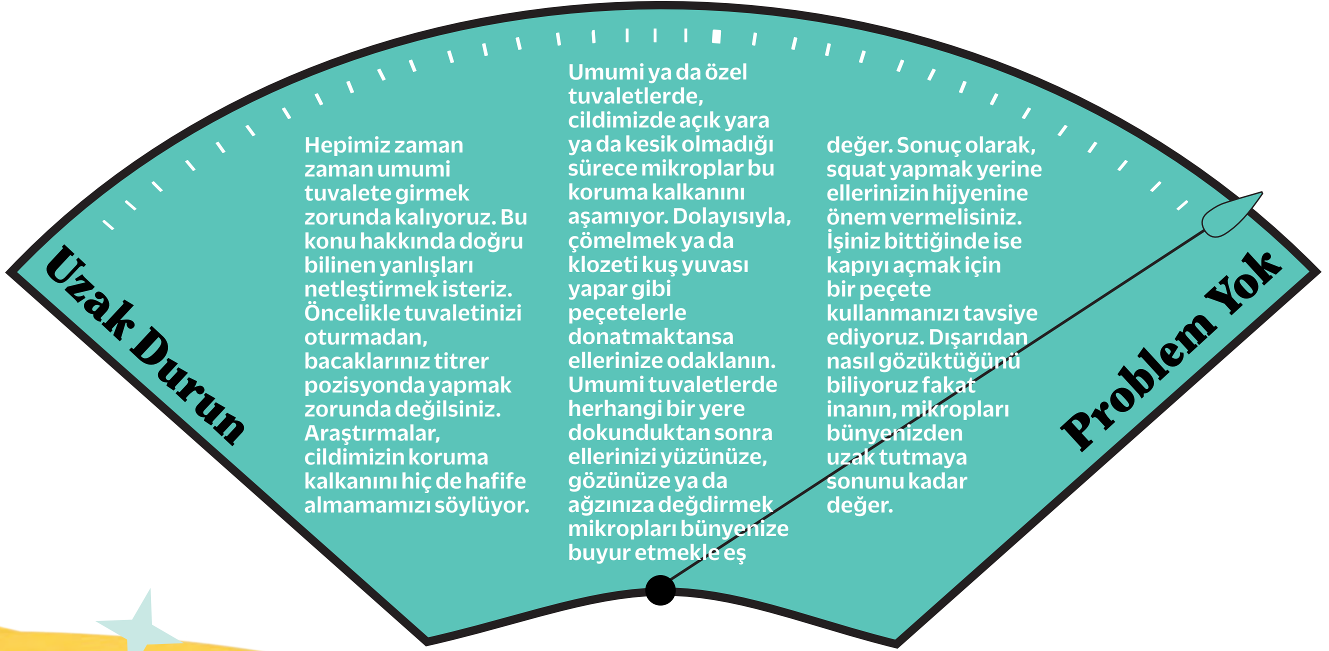


Mecbur kalmadıkça plastik şişe kullanmadığınızı umuyoruz. Kullanıyorsanız da, işinizi kolaylaştıralım. Evde, ofiste ya da işte, hem su içmeye teşvik edecek, hem de plastiğin zararlı etkisinden koruyacak silikon detaylı cam su şişesi H&M'de 49.99 TL.

DERLEYEN: LARA AKYEL. FOTOĞRAF: BAUER-GRIFFIN
KEVIN SWEENEY/STUDIO D. GETTY IMAGES

haberleri

UMUMI TUVALETLER düşündüğünüz kadar kötü mü?



Merak Edilenler

S Doğum kontrolü için kullandığım spiral, prezervatifi yırtabilir mi?

C_ Bu pek mümkün değil. Rahim ağzının dış tarafında duran spiralin uçları esnek olduğu gibi, zaman içerisinde de yumuşuyor. Bu yüzden seks sırasında genellikle bir tarafa kıvrılıyor. Spirallerin düz ve sert bir yapıda kalarak prezervatife zarar vermeleri son derece nadir rastlanan bir durum. Spirallerin uçlarının yanlış kesilmesi durumunda sorun yaşayabilirsiniz sadece. Partneriniz seks sırasında spirali hissettiğini söylüyorsa, jinekoloğunuza danışmalısınız.

S Doğum kontrol hapı, rahimde bulunan yumurta sayısını etkiliyor mu?

C_ Hayır, etkilemiyor. Rahminizde bulunan yumurta sayısı doğal akışta azalmaya devam ediyor. Doğum kontrol hapı, sadece her ay yumurtlamanıza engel oluyor. Basitçe açıklamak gerekirse, yumurtalar da birer hücre ve vücudunuzdaki diğer hücreler gibi sonsuza kadar yaşamıyorlar. Her kadın, ortalama 2 milyon yumurtayla doğuyor, ergenliğe girdiğinde bu rakam 300.00 ile 400.00 arasında bir yerlerde oluyor. Doğum kontrol hapı olsun ya da olmasın, yumurtaların azalması doğal sürecin bir parçası. Dolayısıyla, hap kullanmanız yumurtaları kaybetmeyerek biriktirmenizi sağlamıyor, sadece yumurtlamayı durduruyor.

“Metabolizmam Yavaş” Efsanesi

Medicine Hospital İstanbul’dan Uzman Diyetisyen Sena Kazan, metabolizmayı hızlandırmanın yollarını anlatıyor.



Öncelikle metabolizmayı kısaca vücudumuzun yaşamsal fonksiyonlarını gerçekleştirmesi için yaktığı enerji miktarı olarak tanımlayabiliriz. Metabolizma hızını etkileyen pek çok parametreden söz edebiliriz.

Herhangi Bir Rahatsızlık Metabolizmayı Etkileyebilir

Metabolizmanın düzgün şekilde görevini yapabilmesi için kasların ve yaşamsal organların da sağlıklı olması gerekir. Vücutta oluşabilecek herhangi bir rahatsızlık metabolizmanın işleyişini olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle kullanılan bazı ilaçlar, geçirilen hastalıklar ve kronik rahatsızlıklar metabolizmanın çalışma hızını etkileyebilir. Bunların yanı sıra genetik yapı, hormonlar, yaşam tarzı ve bilinçsizce yapılan çok sıkı ve katı diyetler, metabolizma hızını azaltır. Kısa aralıklarla başlanan her yeni diyet, metabolizma hızının yavaşlamasının en önemli nedenleri arasındadır.

Her Bireyin Metabolizması Farklıdır

Metabolizma beden yapımızı ve kilomuzu etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Her bireyin metabolizması birbirinden farklıdır. Bazı kişiler fazla yemesine rağmen kilo almazken, bazıları ise beslenmelerine dikkat etse bile kilo kontrolü sağlayamazlar. Kilo verme sorunu yaşayan ve beslenmesine özen göstermesine rağmen kilo alan kişilerin metabolizmaları yavaş çalışıyor olabilir. Bu gruptaki kişilerin bir beslenme uzmanı kontrolünde beslenme programı uygulamaları gerekir. ■

Metabolizmayı Hızlandırmanın Püf Noktaları

- Vücudu canlandırmanın ilk yolu güne su içerek başlamaktır. Gün içerisinde de mutlaka 2-2.5 litre su içmelisiniz.
- Güne mutlaka kahvaltı yaparak başlayın. İyi bir kahvaltı ile kendinizi enerjik hisseder, metabolizma hızınızın yavaşlamasını engellersiniz.
- Vücudunuzu dengede tutarak metabolizmayı hızlandırabilirsiniz. Öğün atlamayın. Öğünler atlanır veya geçiştirilirse metabolizma yavaşlar, kilo almanız kaçınılmaz olur.
- Geç saatte yemeyin, akşam yemeği mümkünse yatmadan en az 4 saat önce yenmiş olmalı.
- Egzersizin düzenli yapılması metabolizmanın aktif olarak sürekli çalışması anlamına gelir. Uzun süreli ve orta tempo ile yapılan egzersizler hızlı tempo ile daha kısa süre yapılan egzersizlere göre daha verimli sonuçlar sağlar.
- Kaslarınızı kuvvetlendirin. Haftada 2-3 gün ağırlık çalışması yaparak kaslarınızı çalıştırın.
- Baharatları sofranızdan eksik etmeyin. Özellikle kırmızı biber, zerdeçal, zencefil, tarçın, karabiber önemli.
- Beslenme düzeninde proteinli besinlere mutlaka yer verin. Protein içeriği en yüksek olan yiyecekler; kırmızı et, hindi, balık, tavuk, fındık, ceviz badem gibi yağlı tohumlar yumurta, süt ve süt ürünleridir.

Tek Hareket, Hızlı Sonuçlar

Sırt Sırta Squat

Arkadaşınızla evde vakit geçirirken, abur cuburlarla haşır neşir halde tembellik yapmak yerine sıkı bir popo için hem etkili hem de eğlenceli bir egzersiz yapmaya ne dersiniz?

Derleyen Lara Akyel

Ekip işi Sırt sırta durun. Ayaklarınız kalça genişliğinde açık, elleriniz ise göğüs hizasında birleşik olsun. Omuzlarınızı birbirine değecek şekilde dik tutun.

Birbirinizden güç alın Birbirinize yaslanın ve ileriye doğru bir, iki adım atın. Ayaklarınız bedeninizden ileride olsun.

Can alıcı kısım Aynı anda yavaşça 90 derecelik bir açı yakalayana kadar çömelin. Yeni başlayanlar 45 derecelik açıda sabit kalabilir.

Kasları çalıştırın Squat pozisyonunu aldıktan sonra tek yapmanız gereken kaslarınızı iyice sıkmak. Sonrasında başlangıç pozisyonuna geri dönebilirsiniz.

Sınırlarınızı zorlayın Her biri sekiz tekrardan oluşan beş set yapın. Egzersiz sırasında arkadaşınızla çok eğleneceğiniz için nasıl bittiğini anlamayacaksınız. Haftada iki, üç tekrar yeterli!



Arkadaşınızla çalışmak motivasyonunuzu artırırken, sınırlarınızın da dışına çıkmanızı sağlar. Bu eğlenceli anları bir selfie ile taçlandırmayı da unutmayın.

MODA EDİTÖRÜ SAMANTHA ROMAN, SAÇ LINH NGUYEN, MAKYAJ JAMIE DORMAN, MANİKÜR TATYANA MOLOT

Ped Alerjisi

Her adet döneminde vajinal kaşıntı, yanma ya da ağrı gibi şikayetleriniz oluyorsa, ped alerjiniz olabilir.

Lara Akyel

FOTOĞRAF: JOSIE ELIAS/GETTYIMAGES.COM

Ped alerjisini biz de daha önce hiç duymadık fakat her 10 kadından 8'i bu alerjiden muzdarip. Belli aralıklarla içli dışlı olduğumuz pedlerin içeriğinde bulunan pamukla karıştırılmış sentetik materyaller kadınların sık sık şikayetçi olduğu vajinal kaşıntı, yanma, ağrı veya akıntıya sebep olabiliyor.

Halk arasında ped alerjisi olarak adlandırılsa da tıbbi literatürdeki adı Kadınlara Özgü Alerjik İrritasyon (kısaca KAİ) olan bu hastalığın çoğunlukla ne olduğunu ve neden kaynaklandığını kestiremiyoruz. Jinekoloğa gitmeyerek geçmesini bekleyenlerin yanı sıra jinekoloğa gidenlere semptom benzerliğinden ötürü KAİ yerine iltihaplanma ya da mantar enfeksiyonu gibi yanlış tanı konulduğu ve yanlış tedavi uygulandığı da oluyor. Anlayacağınız, bu alerji konusunda henüz çok bilinçli olduğumuz söylenemez.

Nedir Bu Ped Alerjisi?

Pedlerin üretim aşamasında, pamukla karıştırılan sentetik materyallerin yanı sıra, ucuz olduğu için beyazlatma işleminde kullanılan klor da ped alerjisini tetikleyen etkenlerden. Pedlerin klorla beyazlatıldığı işlem sırasında, kanser, döllenme fonksiyonlarının bozulması, iltihaplanma, bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi problemlere sebep olan "Dioksin" adlı maddenin ortaya çıkışıyla işler iyice sarpa sarıyor. Kötü kokunun önüne geçmesi için üretilen parfümlü ve naylon içeriği fazla olan pedler ise özellikle alerjik bünyeli kişilerde reaksiyona sebep olabiliyor.

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Timur Gürgan, vajina ve vulva dokusunun vücudumuzdaki cilt tabakasının en hassas bölgeleri olduğunu, dolayısıyla cildin tahriş edici maddelere ve kimyasallara karşı savunmasız olduğunu öne sürüyor. Bu da demek oluyor ki, sentetik çamaşırlar giymek, ucuz ped almak ya da tamponları bilinçsizce kullanmak vajinal sağlığımızı düşündüğümüzden çok daha fazla etkiliyor.

Ne Yapmak Gerek?

Bu aşamada, ped alışverişi yaparken bilinçli davranmakta fayda var. Sağlıklı ve organik markalara yönelmek yerinde olacak. Kullanacağınız pedin üretim aşamasında klor kullanılmamış olması çok önemli. Kısacası, sertifikalı organik pamuk kullanan, parfümsüz ve klorla beyazlatılmayan pedleri tercih etmelisiniz. ■



Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Timur Gürgan diyor ki;

"Bu tarz vajinal irritasyon yaşayan tüm kadınlara ilk müdahale için organik pamuktan üretilmiş ped veya tampon kullanmalarını, organik pamuklu iç çamaşırı giymelerini ve sabundan kaçınmalarını tavsiye ediyorum. Ancak semptomlar devam ederse tedavi ve tavsiye için mutlaka uzman jinekoloğunuza danışmalısınız."

Sızı, şişkinlik, yanma, kaşıntı ya da alışık olmadığınız doz ve kıvamda akıntı, vajinanızın size verdiği sinyaller aslında. Bilmeden tedavi uygulamamanız ve jinekoloğunuzu ziyaret etmeniz sağlığınız için son derece önemli. Bu konuda tam bir felaket tellalı olabilen Google'da semptomları aratmanızı önermiyoruz. İç kapatıcı sonuçlar yok yere endişelendirebiliyor.

Doğal İçerikli Pedler



NATRACARE
Türkiye'de yeni satışa sunulan Natracare, pedleri sertifikalı organik pamuktan üretiyor. Pedlerin üretimi sırasında klor, plastik, kullanılmıyor ve geri dönüştürülebilen materyallerden faydalanılıyor. Natracare ürünlerini Macrocenter, Migros, Carrefour ve Watsons mağazalarında bulabilirsiniz.



SEVENTH GENERATION
Gönül rahatlığıyla kullanabileceğiniz bir diğer ped markası Seventh Generation. Klor dahil hiçbir kimyasal kullanılmadan beyazlatılan pedleri çeşitli internet sitelerinden satın alabilirsiniz.



ORGANYC
Organik pamuktan üretilen Organyc marka pedler de bir diğer opsiyon. Parfüm, plastik ve klor içermeyen pedlerin alerji riski de minimize edilmiş. Organyc ürünlerini çeşitli internet sitelerinden satın alabilirsiniz.



Hayaller Tepetaklak Olunca

DERLEYEN: REYHAN GÜNEŞ, FOTOĞRAF: GETTYIMAGES.COM

Kariyerinizle ilgili tüm hayalleriniz ansızın suya düşebilir. Neyse ki işleri yoluna koymak MÜMKÜN

Herkesin başına kötü olaylar gelir. Bu evrensel bir gerçek. Ancak hemen karaları bağlamaya gerek yok. Önemli olan şu ikisini unutmamanız: Her başarılı hikayenin arka planında en az bir başarısız girişim vardır ve bu başarısızlıkları elinizden geleni yapmanız durumunda tersine çevirebilirsiniz. Kendi alanında zirveye çıkmayı başarmış isimler, çalışma hayatında yaşadıkları talihsizlikleri anlatıyor.

1

Deneme Sürecince Başarısız Oldunuz

İşe kabul edilip edilmediğiniz üç ay sonra belli olacak. İşvereniniz hâlâ sizin pozisyon için uygun aday olup olmadığınızdan emin değil. Bu üç aylık süreçte sizi gözlemliyor ve siz heyecan içinde işe kabul ettiğiniz haberini duymayı beklerken o, deneme sürecinizin birkaç ay daha uzadığını söyledi. Journey HR adlı insan kaynakları firmasında danışmanlık hizmeti veren Aliya Vigor Robertson, "Bu karar özgüveninize büyük zarar verebilir. Savunma moduna geçmeden önce performansınızla ilgili net geri dönüşler almanızda ve hangi konularda yetersiz bulunduğunuzu öğrenmenizde fayda var" diyor. Yani yapabileceğiniz en mantıklı hareket, oturduğunuz yerde karalar bağlamak yerine yöneticinizle görüşme talep etmek ve sizden bekleneni tam olarak anlayıp yeniden işinizin başına döndüğünüzde o sorumlulukla çalışmak. Girdiğiniz iş kolunda yeniyseniz ve işlerin ters gittiğini hissediyorsanız onların sizi değerlendirmesini beklemeden daha iyi performans göstermek adına ne yapabileceğinizi kendiniz de sorabilirsiniz.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Yalnız değilsiniz. Çalışan nüfusun neredeyse beşte birinin deneme süreci uzatılıyor veya bu süreç başarısızlıkla sonlandırılıyor.

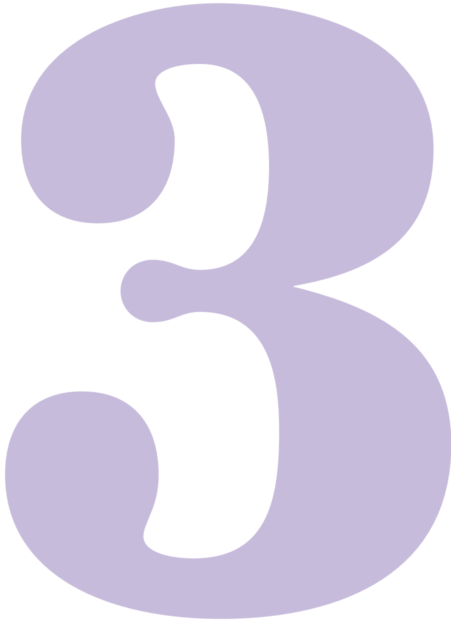
2

Özgeçmişinizde Yalan Söylediniz ve Yalanınız Ortaya Çıktı

Hiçbir zaman gönüllü olarak yardım kuruluşlarında çalışmadınız, akıcı Fransızca konuştuğunuzu iddia etmenize rağmen en son lisedeki seçmeli dersinizde Fransızca konuşmuştunuz... Görüşmeniz sırasında o anın verdiği heyecanla ve işe kabul edilme isteğiyle sorulan sorular karşısında işvereninizin duymak istediği cevapları vermiş olabilirsiniz. Ancak işe kabul edildikten sonra bunun ortaya çıkması durumunda gerçekleri açıklamaktan başka seçeneğiniz yok (tabii bir gecede Fransızca öğrenebileceğinize inanmıyorsanız.) Tüm bu karmaşanın içinden alnınızın akıyla çıkıp çıkamayacağınız söylediğiniz yalana bağlı. Hobileriniz ve yapmaktan hoşlandığınız aktiviteler diğerleriyle kıyaslandığında 'beyaz yalan' kategorisinde sınıflandırılabilir. YouGov tarafından yapılan bir araştırmada, işverenlerin yüzde 72'si kişisel zevkler bölümündeki yalanları umursamayacağını belirtmiş ancak diğer kısımlarda söylediğiniz yalanların (çalışmadığınız bir şirkette çalıştığınız belirtmek gibi) sonuçları olacaktır.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

2010 yılında İngiltere'de Rhiannon Mackay adlı bir kadın, özgeçmişinde yalan söylediği için hapis cezası almıştı. Kendisi ayda yaklaşık 80 bin TL maaşla yönetici pozisyonunda bir iş için kabul edilmişti.



İşten Çıkarıldınız

Çalışma hayatıyla ilgili kurduğunuz hayallerin içinde bu senaryonun olmadığını tahmin edebiliyoruz. Fakat istenmeyenin başınıza gelmesi durumunda şunu bilmeniz gerekiyor ki, patronunuz size neden işten çıkarıldığınızla ilgili açıklama yapmakla yükümlü. Yasal ihbar süresinden önce işten çıkarılmanız durumundaysa ihbar tazminatı isteme hakkınız bulunuyor. Her ne kadar bu durum gururunuzu zedelese de *How To Get A Job You Love* kitabının yazarı John Lees, "Sorunlar siz onları sorun ettiğiniz takdirde sorundur. Yeteneklerinizi kendinize yeniden hatırlatmak için biraz kafanızı dinleyin. Biriktirdiğiniz tüm olumsuz hisleri arkadaşlarınızla paylaşın ki, yeni işe başlama sürecine girdiğinizde sisteminizden bunları atmış olun" diyor.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

İşsizlik maaşı almaya uygun olup olmadığınız kanunla belirlenmiştir. İşten çıkarıldığınız ilk 30 gün içerisinde *iskur.gov.tr* veya e-devlet üzerinden işsizlik maaşına başvurabilirsiniz.

Duygusal Durumunuzu Açıklamak Zorunda Kaldınız

Hepimiz zaman zaman vücut olarak iş yerindeki masasında oturduğu; fakat zihninin bambaşka yerde olduğu günler yaşıyoruz. Böyle günlerde sevgilinizle geçirdiğiniz zor günleri, aile bireylerinizden birinin rahatsızlığını veya yaşadığınız anksiyete sorununu anlatmanız gerekebilir. Teşhisi konmuş sağlık probleminiz varsa bunu patronunuzla paylaşmanız gerekiyor ki, size davranışlarını ona göre belirleyebilsin veya beklentilerini değiştirsin. Diğer duygusal sorunların sizi ele geçirmesi durumunda da gerçeği söylemek onun geçici bir süreç içinde olduğunuzu anlamasına yardımcı olur. Aksi takdirde işten sıkıldığınızı veya çalışmak istemediğinizi bile düşünebilir.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Filipinler'de bir reklam ajansı çalışanlarının sevgilisinden ayrılması durumunda onlara 'ayrılık izni' vererek birkaç gün kafalarını dinlemelerini sağlıyor.





Sağlık Raporu Aldınız ve Eğlenirken Yakalandınız

Kaçırmak istemediğiniz festival veya şehir dışından gelen arkadaşlarınızla zaman geçirmek uğruna patronunuza hasta olduğunuzu söylediniz ve sosyal medyada etiketlendiğiniz bir fotoğrafla veya iş yerinden biriyle karşılaşmanız nedeniyle gerçeklerin hiç de söylediğiniz gibi olmadığı ortaya çıktı. Tavsiyemiz, asla kendinizi haklı çıkarmaya çalışmamanız veya savunma moduna geçmemeniz yönünde. Ne kadar fazla çalıştığınızı, uzun mesailer yüzünden hayata adapte olmakta zorlandığınızı ya da ailenizi göremediğinizi söylemek ortalığın kızışmasına, hatta işten çıkarılmanıza bile neden olabilir. Hatanızı kabul edin, tüm samimiyetinizle özür dileyin ve size tekrar güvenmelerini sağlamak için elinizden geleni yapın.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Patronunuzu hasta olduğunuza ikna edebileceğiniz en uygun zaman salı sabahı 06:38 civarı.

İş yerindeki uzun süreli stres, fark etmeden, yavaş yavaş sizi içine çeker ve hem ruhsal hem de fiziksel olarak hasta etmeye başlar. Bir süre sonra hayata karşı isteksiz, kendine güvensiz, geceleri doğru düzgün uyku uyuyamayan; iş yerinde verimsiz çalışan birine dönüşebilirsiniz. Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Ayşegül Horozoğlu Enkavi, "Madem iş hayatında stresten kaçmak çok zor, o zaman başa çıkmayı öğrenmek en iyi çözüm" diyor ve tavsiyelerini şöyle sıralıyor:

Stresle Savaşmayın Anlaşın

✓ **İhtiyaçlarınızı tercihlere dönüştürün.** Yemek, su, uyku gibi temel ihtiyaçların dışındaki her şey tercihtir. Dolayısıyla yaşamdaki tercihlere aşırı derecede bağlanmayın.

✓ **Arkadaşlarınızı iyi seçin.** Endişeli ve kuruntulu olmayan insanlarla arkadaş olun. Hiçbir şey karamsar bir insanın duygularının bulaşıcı olması kadar etkili değildir.

✓ **Uykunuzu alın.** Vücudunuz ne kadar iyi dinlenirse güne o kadar enerjik başlarsınız. Bu da konsantrasyonunuzu ve bütün gününüzü etkiler.

✓ **Kaos içinde düzen yaratın.** Evinizi ve işinizi öyle bir şekilde organize edin ki, neyin nerede olduğunu bilin. Eşyalarınızı yerlerine koymayı alışkanlık haline getirin böylece bir şeyleri kaybetmenin stresinden korunmuş olursunuz.

✓ **Gerginliği azaltın.** Rahatlamaya ihtiyacınız olduğunda, burnunuzdan derin nefes alırken sekize kadar sayın. Sonra içerdeki havayı çok yavaş şekilde dışarıya verirken 16'ya kadar sayın. Dikkatinizi nefesinizin sesine verin ve gerginliğinizin azalmasını hissedin. Bu egzersizi 10 defa tekrarlayın.

✓ **Kendinizi mutlu edin.** Kendinizi iyi hissettirecek, kafanızı dağıtacak, motivasyonunuzu artıracak konulara yönelin. Hobi edinin, spor yapın ya da dans dersi alın ama mutlaka iş ve ev rutinini kırın.

✓ **İyi görünün.** Görünümünüzü iyileştirecek değişiklikler yapın. Güzel görünmek kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar, hayat enerjinizi olumlu yönde etkiler.

✓ **Gününüzü gerçekçi planlayın.** Bir randevudan diğerine koşmayın, kendinize randevular arasında nefes almak için boşluk bırakın.

✓ **Daha esnek olun.** Bazı işler mükemmel olmasa da olur.

✓ **Tek seferde bir iş yapın.** Günün işlerini sıralayın. Eğer bir projeyle meşgul iseniz sadece o projeye konsantre olun ve yapmanız gereken diğer işleri unutun. ■

İş hayatında tutarlılık, önemlidir. Yıllar içinde oluşan özgeçmişinizin "Ne istediğini bilmiyor" diye bağırmasını istemiyorsanız, kendinize bir yol haritası çizin ve o yolda ilerleyin.

Kışın Renkleri

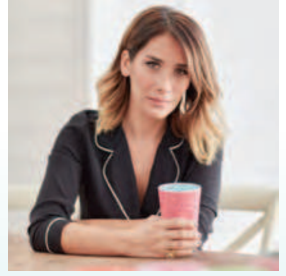
İşe giderken renkli parçalarla havayı biraz ısıtmaya ne dersiniz?



Boyner, 39.99 TL

Koton, 169 TL

Aigner, 2.796 TL



Ayın Çalışan Kadını Çiğdem Akar

Sevilen dekorasyon markası Rice'ı Türkiye'ye getiren Çiğdem Akar'la, yeni girişimini konuştuk.

Kısaca eğitim kariyer hayatınızı özetler misiniz?

Turizm İşletmeciliği mezunuyum. Üniversiteden sonra bankada çalışmaya başladım. 10 sene boyunca bankacılık sektörünün farklı birimlerinde görev aldıktan sonra bir kafe açtım, şimdi de dekorasyon markası Rice'ı Türkiye'ye getiriyorum.

Rice'ı Türkiye'ye getirme fikri nasıl gelişti?

Bundan iki yıl önce, bir ev dekorasyon dergisi sayesinde tanıştım. Ürünleri gördüğüm an "Nereden alabilirim" diye düşündüm. Daha sonra herkese bu eğlence ve keyfi ulaştırmak istedim. Şimdi Rice Türkiye Distribütörü olmaktan dolayı çok mutluyum.

Bu girişiminizden ne öğrendiniz?

Özetle imkansız kelimesi anlamını yitirdi. Hayal edersen yaparsın cümlesi ise daha da anlam kazandı. Tek başıma çıktığım bu yolda bir sürü aksaklık ve zorlukla karşılaşsam da yılmadan, öğrenmeye devam ediyorum.



“Sıfırdan Başlamaktan Korkmam”

Serpil Çekin



Sony Mobile’ın Türkiye’deki iletişim ve pazarlama çalışmalarına yön veren Çağla Aral, başarısının sırrının içinde hissettiği her şeye yeniden başlayabilme gücü olduğunu söylüyor.



Çağla Aral’ın ofis günü genellikle yoğun toplantılarla geçiyor.



Koç Üniversitesi Sosyoloji Bölümü’nü bitiren Çağla Aral, Moran, Oglivy&Mather’da başladığı çalışma hayatı boyunca McCann-Erickson, Leo Burnett, Vodaco ve Bersay İletişim gibi reklam ve iletişim sektörünün önde gelen firmalarında çalışmış. Profesyonel kariyeri boyunca; Nestle, P&G ve Chevrolet gibi dünyaca ünlü şirketlerin iletişim çalışmalarını yürüten Aral, 2015 yılından beri de Sony Mobile’a Tüketici Pazarlama Müdürü olarak çalışıyor. Pazarlama stratejileri, dijital pazarlama, içerik pazarlaması, sosyal medya ve tüketici teknolojileri konularında uzman olan Aral, dijital pazarlamanın tüm dengeleri değiştirdiğini düşünüyor.

Üniversiteyi bitirdiğinizde nasıl bir kariyer hayaliniz vardı?
Üniversitenin son senelerinde akademik kariyer düşünüyordum ama öncesinde bir iş hayatı deneyimim de olsun istedim. Aklımda birkaç sene reklam ajansında çalışıp akademiye dönmek vardı. Çalıştığım ajansta Unilever ilk müşterilerimdendi. Global markalarla çalışmak, milyonların önüne çıkan reklamları yapmak çok keyifli ve tatmin edici gelmeye başladı. Reklam dünyasından kopmak istemedim; hangi markalarla çalışmak isterim diye düşünüp onlarla çalışmaya odaklandım. Zamanla, akademik kariyeri;

Lütfen Boşlukları İstediğiniz Gibi Doldurunuz

- En çok denizde olmayı severim.
- Makyaj çantamdan ruj ve dudak nemlendiricisi ayırmam.
- Vasatlık beni çok sinirlendirir.
- Sevdiklerimle beraber küçük molalar almak beni çok mutlu eder.
- Düzenli olarak hayal kurar, onlar gerçekleştiğinde o an ne yapacağımı düşünür ve sonra günüme devam ederim.
- Gardırobumda en çok beyaz gömlek var.
- Kaçış noktam Spotify listelerim.
- Hayalim ailemle 3-4 aylık yelken turuna çıkmak.

FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN





İşten arta kalan zamanlarda hobilerine zaman ayıran Çağla Aral, "Motora binmeyi, kitap okumayı, müzik dinlemeyi, sevdiğim parçaların hikayelerini araştırmayı çok seviyorum. Son birkaç yıldır ikinci el plak topluyorum" diyor.





Coca Cola, P&G, Unilever ile çalışmaya, iletişimin nasıl şekillendiğini, bu şirketlerin bakış açıları, değer yargılarını ve hedeflerini öğrenmeye tercih ettim. Bir süre Atlas Dergisi'nde marka müdürlüğü yaptım. Hamileliğim döneminde de kendi kendime web sitesi yapmayı, dijital reklamcılığı, içerik üretmeyi öğrendim. Sonra yine ajanslara döndüm; bu sefer dijital ve sosyal medya odağımdaydı. Sonra da bir PR ajansında dijital PR yaptım. Ajans tarafında yeterince deneyim kazandığıma karar verip şimdiki işime geçtim. Sony Mobile'da ilgi alanlarımı -teknoloji ve pazarlama iletişimi- işim olarak yaptığım için çok şanslı hissediyorum. Bugün baktığımda, hep deneyimlemek istediğim alanlarla çalıştığım için kendimi ne kadar şanslı hissetsem de bunun biraz da isteklerimi yaşamak için kendime rota çizmiş olmama bağlıyorum.

İşinizin dinamikleri neler?

İşim inanılmaz zevkli. Tüketici pazarlaması tüketiciye dokunan tüm pazarlama aktivitelerini içeriyor; reklamlardan dijital pazarlamaya, sosyal medyaya kadar... Ayrıca basın ilişkileri de görevlerim arasında. Daha da keyiflisi işimin temelinde akıllı telefonların olması. Teknoloji çocukluğumdan beri çok sevdiğim bir konu. Bir yandan global bir şirketin kuralları ve yönlendirmeleri bir yandan da yerel koşullar ve alışkanlıklar arasında bir köprü kurmak; sonuçlar yaratmak... Bu arada müzik benim için çok önemli, aynı şekilde film seyretmek de. Dünyada film, müzik, teknoloji dediğimizde eşi olamayan bir efsane Sony. Bu efsanenin bir çalışanı olmak bambaşka bir motivasyon ve sorumluluk getiriyor insana. Akıllı telefon sektörü çok hızlı, çok bileşenli ve kendine göre kuralları olan bir sektör. Dolayısıyla işim de bu dinamiklerle şekilleniyor.

Çağla Aral'ın Bir Günü

Sabah 7'de kalkıp çocukları uyandırır ve hazırlanırım. Bu sene okula onları ben bırakıyorum, onların gününün daha çok parçası olmamı, daha çok şey paylaşmamızı sağladı; bu senenin en iyi gelişmesi oldu diyebilirim. Sabahları arabada çocuklarla müzik dinlemekten çok keyif alıyorum, hatta yolda dinlemek için bir şarkı listemiz var, sürekli eklemeler yapıyoruz. Oğlumun "Anne sen bu şarkıyı biliyor musun" diyerek dinlettiği eski şarkılar günün piyangosu gibi oluyor. Geçen hafta "Bon Jovi'yi biliyor musun" diye soruyordu. Okulla ofis arasında güzel bir orman rotası var, buradan geçerken bazı sabahlar sis, güneş, kızaran bitki örtüsü öyle güzel oluyor ki durup fotoğraf çekiyorum. Bu tür küçük kaçamaklardan çok keyif alıyorum. Sonra iş. Sürekli ofiste olmuyorum, o yüzden günün ilerleyen saatleri biraz işimin nerede bittiğine bağlı değişebiliyor. İş sonrası bazı günler pilates yapıyorum. Veya ailece zaman geçiriyoruz. Akşam 21:30'dan sonra da bana kalıyor. Son günlerde Google sertifikalarımın süresi dolduğu için Google sınavlarına hazırlanıyorum mesela...

"Pazarlamanın bence en güzel yanı her an değişiyor, ilerliyor ve gelişiyor olması. Pazarlamada başarılı olmak da yeniliklere ve gelişime açık olmaktan geçiyor."

"Zaman içinde dijital pazarlamanın büyüsüne kapıldım. Ve dijital pazarlama her şeyi çok değiştirdi. Artık söz sahibi olan, aksiyon alan, tüketici."

İş dışında hayatınızda neler var?

Çocuklarım her anne gibi benim de hayatımın çok önemli kısmı. Onlara rehberlik yapmayı görev olarak görüyorum ve bu sırada onlardan çok şey öğreniyorum. Günün koşuşturması içinde onlarla sohbet etmek küçük bir kaçamak gibi. Kendi başıma kalmayı seven biriyim aslında. Şehir hayatında onca görev arasında çok kolay olmasa da yalnız kalmak; kendimi tanımak; eğitmek ve hayattan keyif almak için Aikido yapıyorum. Aikido'nun bence en güzel yanı anda olmayı gerektirmesi. Fiziksel olarak hareketleri yaparken kafanız bambaşka bir yerde olursa çok kolay sakatlık geçirebilirsiniz. En keyif aldığım zamanlarsa denizde veya denize yakın olduğumuz zamanlar. ■

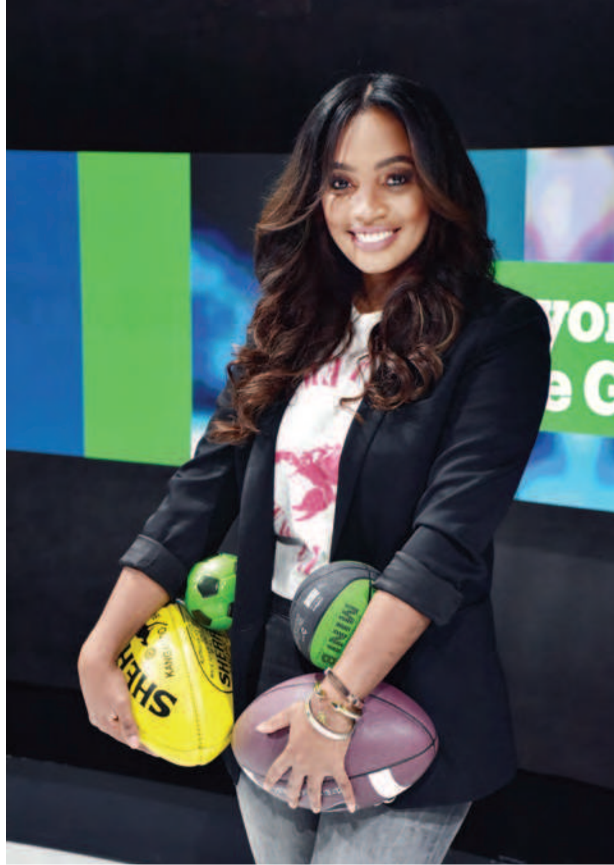


Fırsat buldukça doğada fotoğraf çeken Çağla Aral'ın fotoğraflamayı sevdiklerinden biri de Japon Bahçeleri.

"Hedeflerime Odaklandım"

TRT World'de spor programı sunucusu ve gazeteci olarak çalışan Samantha Johnson, iki yıldır İstanbul'da yaşıyor. Kariyer basamaklarını hedeflerine odaklanarak tırmanan Johnson, işini aşkla yapıyor.

Serpil Çekin



Samahta Johnson, iki yıl önce TRT World'den aldığı bir teklifle Londra'daki hayatını geride bırakıp İstanbul'a yerleşti. TRT World'de canlı yayınlanan 'Beyond The Game' isimli spor programını sunan Johnson, işine büyük heyecan duyuyor. İstanbul'da güzel bir hayat kurduğunu anlatan Johnson, bekar olduğunu ve Briggs adındaki kedisiyle, mutlu bir hayat yaşadığını söylüyor.

İstanbul'a yolunuz nasıl düştü?

Bir meslektaşım TRT World'deki bir iş fırsatından bahsetti, ben de özgeçmişimi gönderdim. Görüşmenin sonunda bu pozisyonu teklif ettiler. Daha önce Türkiye'ye gelmemiştim, ama içimde burayla ilgili tanımlayamadığım olumlu hisler oluştu. Hayatımda beni zorlayacak bir mücadeleye ihtiyacım vardı. İçgüdülerim gitmemi söyledi. Şimdi buradayım ve çok mutluyum.

Spora ilginiz nereden geliyor?

Spor için deli olan bir aileden geliyorum. Annem İngiliz milli voleybol takımında oynamıştı, babam yarı profesyonel futbolcuydu. Okuldayken inanılmaz aktif bir çocuktum; uzun süre hafta sonları yerel takımlarda netbol oynadım. Ne zaman büyük babamla olimpiyat oyunlarını izlesek bir gün spor spikeri olmanın ya da dünyanın en önemli spor olaylarını sunmanın ne kadar heyecan verici olabileceğini düşünürdüm.

Kariyeriniz nasıl şekillendi?

Her zaman sporun içinde olmayı hayal etmiştim ama o kapıdan içeri girmek inanılmaz zordu. Touch Dergisi'nde çalışırken hem müzisyenlerle hem de atletlerle yaptığım röportajlar sayesinde spor dünyasına girdim. Bir konuda bir futbolcu ile röportaj yaparken menajeri bana Sky Sports News'ün baş editörüyle iletişime geçmemi tavsiye etti. Şunu da söylemeliyim ki, her zaman çok çalışan ve üreten biri olmaya gayret gösterdim. Özetlemem gerekirse kariyerimde her zaman hedeflerime odaklandım, ne istediğimi bildim. Bu sayede de yolum çok sevdiğim bu harika meslekle kesişti.

Türkiye'de geçirmiş olduğunuz zamanı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Burada olmak hayatımın en güzel tecrübesi. Şu anki hayatımın tamamı bir rüya gibi. Kariyerimde ve özel hayatımda mutlu olduğum, dengeli bir hayatım var. İstanbul'daki hayatıma alışmamda düzenli spor yapmamın da katkısı var. Gym&Tonic'deki Namık Hocam abim gibi oldu. Türk insanlarından sevgi ve kabul görmek dışında bir şeyle karşılaşmadım. Bu ülkedeki misafirperverlik normların çok üzerinde. ■

5 SORU, 5 CEVAP

Hangi takımı tutuyorsunuz?
Türkiye'de Beşiktaş, İngiltere'de Aston Villa.

İstanbul'da en çok neyi seviyorsunuz?
Arkadaşlarımla akşamları yemeğe çıkmayı.

Türkiye hakkında ne düşünüyorsun?
Kültürünün kişinin iş hayatıyla eğlenceyi mükemmel şekilde dengelemeye olanak sağladığı bir ülke.

Türkiye'de size ilginç gelen şeyler?
Tezatlar beni büyülüyor. Kışın kayak yaparken yazın en güzel kumsallara gidebiliyor insan. İkisi de harika!

Sizi burada en çok motive eden şey?
Dengeli bir hayata sahip olmak, Türk kültürü hakkında her geçen gün yeni şeyler öğrenmek ve bu ülkede benim için olabilecek en iyi hayat tecrübesini deneyimlemeye devam etmek.

FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN



Estetik Uygulamalarda Şehir Efsaneleri Doğru mu?

Yaşam süresi uzadıkça yaşlanmayla savaştığımız yöntemler de değişiyor. Allergan'ın yaptığı araştırmaya göre kadınların dermal dolgularla ilgili bildiklerini, endişelerini ve yaklaşımlarını merak ediyorsanız Op. Dr. Alpaslan Topçu'nun söylediklerine kulak verin.

Allergan'ın Eylül 2017 tarihinde sekiz farklı fokus grup üzerinden yaptığı araştırmaya göre, kadınların "küçük bir dokunuş" uygulamaları konusunda daha önce dolgu deneyimi olsun ya da olmasın yaklaşımları ve algıları değişmiyor. 25-55 yaş arasındaki kadınlar dermal dolguların uygulanması kolay, hızlı ve acısız olmasını olumlu yorumluyor. Ayrıca dermal dolgu deneyimi olan kadınlarda yeniden yaptırma eğiliminin daha yüksek olduğu görülüyor. Sürekli kalıcı olmadığı için geri döndürülebilir olması, belirgin derecede kırışıklığı azaltması ve doğal görünüme kavuşmaya yardımcı olması "küçük bir dokunuş" ile yapılan uygulamaların en önemli kriterleri arasında. Tek endişeyse güvenilirlik...

Dr. Alpaslan Topçu bu konuda, "Uygulamaların yüze hacim kazandırmak ve problemli bölgelere şekil vermek için doğru planlamayla, alanında eğitimli hekimler tarafından yapılması gerekiyor. Bu sayede yine kendinize benziyorsunuz. Ancak aynadaki yansımanız, çok daha dinlenmiş versiyonunuz oluyor. Yaşın ilerlemesiyle deride kolajen ve elastin lifleri özelliğini kaybediyor, ciltteki hyalüronik asit miktarı azalıyor. Bu nedenle cilde kaybettiği hacmi geri kazandırmak, ince çizgi ve kırışıkları gidermek ve yüz kontürünü biçimlendirmek gerekiyor. Hyalüronik


OP. DR. ALPASLAN TOPÇU

asit aslında vücutta doğal olarak bulunan bir asit türü. Dolgular da hyalüronik asit içeriyor. Dermal dolgular, yüzünüzden yılların izlerini silmeye yardımcı olsa da yanlış ellerde umulmayan ve istenmeyen sonuçlar yaratabiliyor. Örneğin medyada beş yıl boyunca aynı yüzleri görüyoruz. Bu durum uygulama sonuçlarının aynıymış gibi algılanmasına sebep oluyor" diyor.

Yaşlanma Kemikten Başlıyor

Yüzümüzün hatta bakışlarımızın değişmesi bile kemikle ilgili. Kemiklerdeki volüm kaybı cildin sarkmasına, gözlerin aşağı doğru kaymasına, yüzün çökmesine, göz kapağının sarkmasına ve dudakların ince görünmesine neden oluyor. Kadınlar arasında dermal dolgularla ilgili şehir efsanesi gibi dolaşan sözlere Dr. Alpaslan Topçu, "Geçici dolgular genellikle hyalüronik asitten yapılır ve zamanla çözünür. Hyalüronik asit vücutta bulunan bir madde olmasına rağmen 30'lu yaşların sonunda azalıyor. Biz de kendi bağ dokumuzda olan materyali biraz daha yüksek konsantrasyonda yerine koyuyoruz. Hyalüronik asit dolgularını tercih ediyoruz. Çünkü doğal ve güvenilir" diyor. *alpaslantopcu.com* ■



Bohem etkiyle lüksü birleştiren 70'ler, moda dünyasının en çok etkilendiği dönemlerden. Anneannenizden kalan altın zincirleri değerlendirin. Kocaman örgü kazağınızın beline taktığınız kalın kemerle stili yakalayın.

Moda Editörü **Ebru Gülçek**
Fotoğraf **Semih Kanmaz**

Küpe, Versace, 3.090 TL
Yüzük, Baguette Jewellry, 8.000 TL

Bluz, Sandro, 985 TL
Kolye, Je de Nil, 285 TL
Pantolon, Raisa&Vanessa, Fiyat istek üzerine
Ayakkabı, Christian Louboutin, 2.500 TL

Romantik Bohem



Elbise, Zara, 179.95 TL
Kemer, Raisa&Vanessa, Fiyat istek üzerine
Kolyeler, Mer's, Fiyat istek üzerine
Gözlük, H&M, 39.99 TL
Çizme, Network, 650 TL



Elbise, Chloé/Beymen, 5.950 TL
Etol, Yves Solomon/Beymen, 1.050 TL
Ayakkabı, Aquazzara, 2.320 TL



Bluz, Karen Millen, 800 TL
Pantolon, Gestuz/Wepublic, 925 TL
Fular, Vakko, 450 TL
Terlik, House of Junk, Fiyat istek üzerine
Kolyeler, Seasons&Stories, Fiyat istek üzerine
Bilezikler, Seasons&Stories, Fiyat istek üzerine

Kazak, Vekem/Zey PR, 239 TL
Gözlük, H&M, 39.99 TL
Trençkot, Nineminutes/Wepublic, 1.945 TL



Tulum, Raisa&Vanessa, Fiyat istek üzerine
Kazak, Zara, 179.95 TL
Küpe, 3C, Fiyat istek üzerine
Kolyeler, Seasons&Stories, Fiyat istek üzerine
Gözlük, H&M, 39.99 TL



Bluz, İpekyol, 299 TL
Kolye, Mulaj, Fiyat istek üzerine



Elbise, Vakko, 3.495 TL
Küpe, Vakko, 995 TL
Kemer, Koton, 49 TL



Elbise, DVF/Beymen, 2.295 TL
Kolyeler, Je De Nil, Fiyat istek üzerine
Çizme, Network, 650 TL

Saç: Akın Ünal
Makyaj: Elçin Mutlu
Model: Linda/True Models
Moda editörü asistanları: Ece Şişik, Yaren Karabulut
Fotoğraf asistanı: Tuna Cokna
Mekan için House Of Junk'a teşekkür ederiz.

Oyun Zamanı

Moda Editörü **Anna Rykova**
Fotoğraf **Tess Feuilhade**

Kırmızıyı renkli aksesuarlarla kombinleyerek eğlenceli ruhunuzu stilinize yansıtın.

Giamba, Etek
Dsquared2, Mont
Tous, Küpe
Baldinini, Çizme

Maxmara, Etek
Braschi, Kürk
Maxmara, Triko
Pierre Hardy, Ayakkabı



Guess, Etek
Liu Jo, Hırka
Coccinelle, Çanta
Chanel, Çizme



Blumarine, Palto
Swarovski, Bilezik, kolye
Tous, İnci bilezik



Iceberg, Pantolon
Geox, Ceket
Ermanno Scervino, Palto



Boss, Pantolon
Escada, Ceket
Luisa Cerano, Gömlek
Tous, Kolye
Christian Louboutin, Ayakkabı



Topshop, Üst
Twinset, Pantolon
Swarovski, Kolye
Gianvito Rossi, Ayakkabı



Liu Jo, Ceket
Subterranei, Üst
H&M, Pantolon
Rada, Bere



İncanto, Etek
Stefanel, Üst
Swarovski, Bilezik
Furla, Çanta

Versace, Etek
Patrizia Pepe, Yapay kürk
Paula Cademartori, Ayakkabı
Prada, Gözlük
Tous, Yüzük

Makyaj: Cyril Laine
Saç: Olivier Henry/B-Agency
Model: Lutza/Womenman Agement
Prodüktör: Anna Kornilova
Styling Asistanları: Sacha Reznik
Elizaveta Dragunova
Fotoğraf Asistanı: Robin Hollande

Güçlü Pembe

Pembenin her tonunu stilinize yansıtmanın tam zamanı! Nude'dan pembeye naif bir geçiş yaparak içinizi ısıtacak bu parçalara yer açın.

Moda Editörü **Lisa Mancini**
Fotoğraf **Andrea Vailetti**





(Sol sayfa)
Triko, Paquito
Etek, Daizy Shely
Yıldızlı çanta, La Fille Des Fleurs
Küpe, Sodini
Metal askılı çanta, Salar
Çapraz askılı çanta, Chiara Perfetto
Saat, Charroil
Bilezikler, Buoni Propositi By Annabiblo.

(Bu sayfa)
Elbise, Relish,
Bileklikler, S'agapo,
Çanta, Roccobarocco,
Ayakkabı, Alexandre Birdman



Ceket, Artigli,
Triko, Kocca
Etek, Blugirl,
Küpe, Filodellavita,
Gözlük, Metrocity
Ayakkabı, Bata
Fotoğraf makinesi, Fujifilm



Ceket, Oltre,
Bustiyer, Kiabi,
Pantolon, Zuiki,
Kolye, Morellato,
Çanta, Franca Pugi



**Ceket, Marni,
Bluz, Gate 21,
Etek, Alcoolique,
Çanta, Maidoma,
Küpe, Rosantica,
Bileklik, Milano Bijou**



Elbise, Giorgio&Johns,
Ceket, Kiabi,
Bileklik, Swarovski,
Bot, Maison Margiela,



Palto, Zara,
Takım, Intimissimi,
Küpe, De Liguoro,
Yüzük, Pandora,
Çanta, Ripani,
Ayakkabı, Pittarello



Ceket, Iblues,
Gömlek, Gaudi,
Etek, Vivetta,
Şapka, Marzi,
Broş, Lisa C.,
Bilezik, Swarovski,
Çanta, Roccobarocco.



Elbise, Yezael By Angelo Cruciani,
Ceket, Fornarina,
Kolye, Le Carose.

Parka, Freedomday,
Gömlek, Kocca,
Etek, Vivetta,
Ayakkabı, Tata Italia.



Makyaj: Giuditta Bedetti/M.A.C ürünleriyle,
Saç: Fabio Cicerale/@Mh Artist

METAL ETKİ

IŞIL IŞIL, PIRIL PIRIL METALİK RENKLERİN SAHNEYİ TERK ETMEYE HİÇ NİYETİ YOK! BU ÇARPICI RENKLERİ DOĞRU YERDE, DOĞRU ŞEKİLDE KULLANARAK MAKYAJDA TERFİ EDEBİLİRSİNİZ.

Derleyen **Damla Durak**
Hazırlayan **Lauren Balsamo**
Fotoğraf **Karina Twiss**

STROBING'E GÜVENİN

Birkaç damla likit aydınlatıcıyı nemlendiricinize karıştırın ve yüzünüze öyle uygulayın. Fondöteni sürdükten sonra ise yine aydınlatıcı ile yüzün yüksekte kalan burun, elmacık kemiği, kaş altı gibi bölgelerini aydınlatın.

GÖZ KAPAKLARINIZ PARLASIN

Unutmayın; seksi bakışlar sizi daima yukarıya taşır.

DUMANLI GÖZLER

Metalik krem ya da toz bir farı göz kapağından kaş altına kadar uyguladıktan sonra daha koyu ve puslu bir rengi göz kapağınızın uç kısmına uygulayarak dağıtın ve dumanlı bir görünüm yaratın.

KİRPİKLERİ UNUTMAYIN

Kirpiklerinizi mümkün olduğunca koyu bir maskara ile boyayın ve bakışlara derinlik kazandırın.

SIRA GLITTER'DA

Metalik ile yetinmeyin ve glitter'lı bir göz farını göz pınarlarına uygulayarak ışıl ışıl bir sonuç yaratın. Bu gözlerinizi efsane gösterecek!



1. **Guerlain,** far, 194 TL
2. **Chanel,** göz kalemi, 98 TL
3. **Givenchy,** far paleti, 63 USD
4. **Dior,** krem far, 128 TL
5. **Stila,** likit far, 24 USD

24 AYAR DUDAKLAR

Parlak renkler dudaklarınızda festival havası yaşatır. İşte üç farklı kullanım:

Ofis Partisi

İddiamızı çok fazla abartmadan da ortaya koyabiliriz. Strobing etkili bir ruju dudaklarınızın belli noktalarına dokundurun ve parmağınızla tampon hareketlerle dağıtın. İşte doğal ışıltı!

Kız Kıza Eğlence

Tamamen metal yansımalı bir ruju tüm dudağınıza uygulayın. Bunun için Nars'ın kalem rujlarından teninize uygun bir renk seçebilirsiniz. Bu tamamen metal dudaklar ışığı yansıtacak ve size oldukça modern bir görünüm katacak.

Çılgın Bir Davet

Üst üste iki farklı metalik rengi uygulayarak holografik efekt yaratabilirsiniz. Bunun için likit rujlar biçilmiş kaftan. Abartılı durur mu diye endişelenmeyin çünkü farklılıklar daima takdir toplar.



1. **Dior,** ruj, 172 TL
2. **Estée Lauder,** ruj, 120 TL
3. **Clarins,** ruj, 121 TL
4. **Stellar,** ruj, 28 USD
5. **Huda Beauty,** ruj, 18 USD
6. **Man Ray for Nars,** 49 USD

Kitap

Lara Akyel

Yangında Kaybettiklerimiz

Mariana Enriquez'in yarattığı ürkütücü evrende canavarlar, bildiğiniz ve hayal ettiklerinizden biraz daha farklı. *Yangında Kaybettiklerimiz'de* canavarlar, biziz. Kitapta 12 ayrı öykü bulunuyor. Dehşete düşüren öykülerden her biri, farklı bir mesaj verirken toplumsal yozlaşmaya da dikkat çekiyor.

Artistlik Yapma

Cumartesi Gecesi Ateşi ve *Savaş Oyunları* gibi filmlerin yönetmeni John Badham kitapta, genç bir yönetmenken yaşadığı tedirginliği anlatırken, Craig Modderno kendi deneyimlerini aktararak hikayeyi zenginleştiriyor. Kitapta, Sydney Pollack, Mel Gibson, Clint Eastwood ve diğer birçok ünlü yönetmen ve oyuncunun kısa röportajları da yer alıyor.

Altın Çocuk

"Bize aşkı öğreten adam" olarak bilinen Göksel Arsoy *Altın Çocuk* kitabında çocukluğunu, ailesini, gençliğini, hakkında bilinmeyenleri, sinema ve sahne hayatını anlatıyor.



Turco

Evinden kilometrelerce uzağa savrulmuş Moğol bir genç kız ve sosyal medyanın karmaşık ortamından bunalmış bir erkeğin yolları kesişir. Gerlee ve Alihan bir kış akşamında harabede karşılaşır ve birbirlerinin hayatına dokunurlar.

Devletin Kızı Lülü

Sevda Akyüz'ün kaleme aldığı *Devletin Kızı Lülü* bir kızın buruk ama bir o kadar da umut dolu hikayesine yoğunlaşıyor. Yaşanmış bir hikayeyi anlatan kitabı okurken, 'yuva çocuğu' olan Lülü'nün zorluklarla mücadelesini, hayallerini, umutlarını ve her şeye rağmen küçücük mutluluklarına tanık oluyoruz.

Ferrari'yi Çalan Fil

Şafak Altun doğru olduğunu düşündüğümüz her şeyin iç yüzünü *Ferrariyi Çalan Fil'de* anlatıyor. Toplum olarak inandığımız, inanmadığımız her şeyin göründüğünden çok daha karmaşık olduğunu savunan kitap, insanın hem grup davranışı olarak hem de toplumsal ve bireysel olarak hangi etkiler altında olduğunu inceliyor.

Yol Ayrımı

Hepimizin karşısına yol ayrımları çıkar ve o anlarda yaptığımız tercihler hayatımızın gidişatına yön verir. Cansu Çevik Turan'ın *Yol Ayrımı* romanındaki Melda da tıpkı herkes gibi bir yol ayrımının eşiğindedir. O karşısına çıkan yollardan birini mi seçecek yoksa kendi yolunu mu çizecek hep birlikte göreceğiz.

FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN

Neden Ben

Leyla iş gezisinde tanıştığı erkekle güzel vakit geçirmesinin ardından, ertesi gün kendini onunlu evlenmiş bulur. Bunun keyfini çıkarmaktansa, ona muhteşem bir hayat vaat eden bu erkeğin neden onu seçtiğini öğrenmeye koyulur. İlişkilerde devamlı kendimize ve karşımızdakine sorduğumuz bu soruyu, Jale T. Elhadef keyifli bir hikayeyle harmanlıyor.



Bataklık Kralı'nın Kızı

Bataklık Kralı tarafından kaçırılan bir kadının iki yıl sonra ondan doğan kızı Helena, dış dünyadan tamamen kopuk büyür. Tam kurtulmuş ve normale dönmüşken, babası Bataklık Kralı'nın hapishaneden kaçtığını öğrenir ve peşine düşer.

Lacivert

Pınar Gogulan'ın kaleme aldığı *Lacivert* bir yüzleşme hikayesi. Zıtlıkları, derin acıları, büyük coşkuları, çaresizliği ve umutları içinde barındıran bu yüzleşme, geçmişten izler de taşıyor. Kitap, hayatta yol alabilmek için yeri geldiğinde, yaşanan olay ya da kişilerle yüzleşmek gerektiğinin bir hatırlatıcısı.



Tarihi Sen Yaz!

Hayallerinize ulaşmak için ilham veren bir kitap *Tarihi Sen Yaz*. Kitap, tarih yazan insanlar gibi, hayal etmeden, hedeflerinize odaklanmadan, dezavantajları avantaja dönüştürmeden ve çalışmadan istediğiniz yere gelemeyeceğinizi hatırlatarak ihtiyacınız olan cesareti veriyor.



Ses Ver İlham Ver

Moraliniz bozukken, umudunuz tükenmişken bir hikaye dinler ve kendinize gelirsiniz. Başarmak için tek yapmanız gereken motivasyonunuzu yüksek tutmaktır. *Ses Ver İlham Ver* tam da bunu yapıyor. Kitapta bulunan hikayeler zihninize ve kalbinize ilham verecek.

Başucu Kitabı

Yıllardır radyo programından dinleyicilerine seslenen Füsun Alkan, hikayelerini şimdi de *Gönül Dostum* kitabında anlatıyor.



Kitabınızın radyo programınızın içeriği ile benzeşen ve ayrışan özellikleri neler acaba?

Programım, dinleyicilerimle interaktif bir içeriğe sahip. Kitabımda da tıpkı radyo rogramlarımdaki gibi, kimi zaman mesajla, 90'lı yıllara gidersek mektupla, kimi zaman da telefon bağlantılarıyla yayına katılan gönül dostlarımla yaşadığım anılara yer verdim. hayatımdan anlatılar, şiirler ve şarkılar da mevcut. Kendinizden çok şey bulabileceğiniz bir başucu kitabı *Gönül Dostum*.

***Gönül Dostum* okuyucuya ne anlatıyor?**

Gerek gönül dostlarımın gerekse benim yaşamış olduğum, çözüme ulaşmamış yaşam hikayelerini, yeri geldiğinde motive ederek yeri geldiğinde de şükretmemizi sağlayarak ifade etmeye çalıştım. Gönül dostlarımın korkularını, içine attıklarını, heveslerini, kimseye söylemediklerini, cevabını bulamadıkları soruları ve kalplerinin sesini bir de kitabımdan dinlemelerini istedim.



Kitabınızı yazarken nelerden ilham aldınız?

Yıllardır radyo programlarıma eşlik eden, sesime ses veren, gönlünü gönlüme açmış radyo dostlarımla kurmuş olduğum samimi birliktelikten ve yaşadığım hayat tecrübelerimden ilham aldım.

Etkinlik











Özgün Eserler

Soyut sanatın önemli temsilcilerinden Yücel Dönmez ebru, hat, kaligrafi ve süsleme sanatından yola çıkarak kendi geliştirdiği tekniği ile yarattığı eserlerini *Deepizm* sergisinde sunuyor. Ünlü sanatçının fark yaratan eserleri 7 Ocak tarihine kadar Türker Art'ta sanatseverlerle buluşacak.



1 Eskimeyen Hikaye

Mary Shelley, 1817'de *Frankenstein'ı* yazdığında şok etkisi yaratmıştı. Sonrasında da bu hikaye popülerliğini hiç yitirmedi. *Frankenstein'ı* bir kez daha sahnede izlemek istiyorsanız, başrollerini Cansel Elçin, Kerem Alışık ve Deniz Uğur'un paylaştığı oyunu 13 Ocak'ta Zorlu Psm'de izleyebilirsiniz. *biletix.com*

2 Kara Komedi

Marius von Mayenburg'un kara komedisi *Çirkin* insan bedeninin bir nesne gibi algılandığı ve güzellik kavramının bir takıntıya dönüştüğü modern dünyayı ele alıyor. Absürt bir bakış açısına sahip oyun 21 Ocak'ta DasDas'ta. *biletix.com*

3 Kesişen Yol

80'li yıllarda İsviçre'nin dağlarından gelip, Karadeniz'de yolları kesişen iki ressamın yaşamının görsel öyküsünü anlatan Ursula ve Yusuf Katipoğlu'nun sergisi *Ortak Dilimiz* 21 Ocak tarihine kadar Kadıköy Belediyesi Caddebostan Kültür Merkezi Sanat Galerisi'nde ziyarete açık.

4 İtalyan Sineması

Akbank Sanat Sinema Kuşağı kapsamında birbirinden keyifli İtalyan filmlerine doymaya hazır mısınız? *Bir Altın Çocuk, Sen Hiç Aya Gittin Mi?, Italo* ve *Güzel Şeyler* gibi filmleri Ocak ayı boyunca her salı Akbank Sanat'ta ücretsiz izleyebilirsiniz. *akbanksanat.com*

5 Sanatla İç İçe

Klasik eserlerin dünyaca ünlü dansçılarla sinema için yeniden yorumlandığı Bolşoy Balesi gösterimleri, Zorlu Psm sahnesinde sanat severlerle buluşacak. Frédéric Chopin'in eşsiz müziği ile sahnelenen *Kamelyalı Kadın'ı* izlemek için şimdiden ajandanızda 21 Ocak akşamını işaretleyin. *zorlupsm.com*

Film











1
The Post

Steven Spielberg'ün yönettiği baş rollerinde Meryl Streep, Tom Hanks, Alison Brie gibi ünlü isimlern yer aldığı *The Post* 1971'de Pentagon belgeleri etrafında dönen yasal süreci konu alıyor. Bir editör, yayıncı ve ordu analisti tarafından yazılan ve sızdırılan Pentagon belgeleri bir takım gizli tutulması gereken bilgileri barındırıyor. (12 Ocak)

2
Labirent: Son İsyan

The Maze Runner serisinin üçüncü ve son filmi *Labirent: Son İsyan'da* Thomas ve arkadaşları dünyayı kontrol eden W.I.C.K.E.D.'a karşı direnmeyi sürdürüyor. Sisteme karşı çıkan isyancı grup Right Hand ile Minho'yu kurtarmak için yola çıkan ekibin attığı her adım, dünyanın da kaderini etkiliyor. (26 Ocak)

3
The Vault

Leah ve Vee adındaki iki kız kardeş abilerini kurtarmak için bir banka soymak zorundadır. Bankadaki para yetmediğinde James Franco tarafından canlandırılan bankanın Müdür Yardımcısı Ed Maas ile bir anlaşma yaparlar. Ed Maas paranın bir kısmını alma karşılığında Leah ve Vee'yi bankanın altında bulunan kasaya götürür. Orada bambaşka işler döndüğünü anlamaları fazla uzun sürmez. (5 Ocak)

4
Sevgisiz

Andrey Zvyagintsev'in yönettiği *Sevgisiz*, çocukları ortadan kaybolan boşanma arifesindeki bir çifti konu ediniyor. Çoktan başka partnerler bulan çiftin, yarattığı gergin ev ortamında yaşayan 12 yaşındaki utangaç ve mutsuz oğulları Alyosha, anne, babasının korkunç kavgasının ardından ortadan kaybolur ve işleri daha da içinden çıkılmaz bir hale sokar. (26 Ocak)

5
Aramızdaki Sözler

Kate Winslet ve Idris Elba'nın başrolü paylaştığı *Aramızdaki Sözler* bir hayatta kalma mücadelesini anlatıyor. Trajik bir uçak kazasından sonra ıssız bir dağın uç noktalarında hayatta kalan iki yabancı, pes etmez ve yaşamak için soğukta savaş verir. Yardımın gelmeyeceğinin farkına vardıklarında ise vahşi doğada son derece tehlikeli bir yolculuğa çıkmak zorunda kalırlar. (12 Ocak)

Müzik











Yola devam

Geçen sene *Get the Point* isimli çalışmasıyla büyük ilgi gören Mert Yücel, yeni plağı *Deepxperience* ile yola devam ediyor. Güney Amerikalı DJ Carlo Riviera'ya ait bir remiksin yanı sıra, *Reload* ve *Become One* isimli çalışmalarının da yer aldığı çalışma ses getireceğe benziyor.



1 Romantik Melodiler

Eros'un arpının romantik melodisini sevenler 29 Ocak tarihine program yapmasın. Keman ve arpın iki parlayan yıldızı Naz İrem Türkmen ve Güneş Hızlılar, Ocak ayının son pazartesi akşamında Milli Reasürans Konser Salonu'nda kulaklarınızın pasını silecek.

2 Yeni ve Eski Bir Arada

Kendine özgü yorumuyla herkesin kalbine dokunan Göksel, 30 Ocak'ta eski ve yeni şarkılarını Zorlu PSM'de seslendirecek. Defalarca dinlediğimiz şarkıları barındıran dokuz albümden seslendireceği eserleriyle sizi eski zamanlara götürecek konseri kaçırmayın. *biletix.com*

3 Müzik Tutkusu

Güldehan Aysan, ilk single'ı *Farkındayım* ile müzik listenizin favorisi olmaya aday. İki yıldır Artık Nereye Giderse grubunun solisti olan Güldehan Aysan, müzik tutkusunu yeni beste ve kayıtlarıyla beslemeye devam ediyor.

4 Bollywood Dünyası

Bollywood dünyasına *Taj Express Müzikali* ile yolculuğa çıkmaya var mısınız? İlk olarak Mumbai'de başlayan müzikal, prodüksiyonu Hindistan'ın başlıca eğlence şirketi üstlenince dünyayı gezmeye başladı. 23-28 Ocak tarihleri arasında Zorlu PSM'de gerçekleşecek müzikali kaçırmayın. *biletix.com*

5 Yeni Nesil Rap

İlk albümünü Mayıs ayında yayınlayan Ezhel, büyük bir çıkış yakalayarak şu an herkesin diline dolanan *Şehrimin Tadı* ve *Geceler* gibi şarkılarını 12 Ocak'ta Babylon'da seslendirecek. Soğuk bir cuma akşamında rap şarkılarıyla stres atmak isterseniz, yerinizi şimdiden ayırmayı unutmayın. *mobilet.com*



- Aylık abonelik ücreti faturanıza yansıyabilir veya ₺ bakiyenizden düşebilir.
- Toplu ödeme yapmadan abone olma ayrıcalığı.

HEMEN ARAYIN

0212 354 36 04 / 0212 354 36 11 / 0212 354 36 27

WhatsApp Bilgi Hattı: 0552 357 00 00 www.turkuvazabone.com

Bu servisten tüm operatörler faydalanabilir. Cosmopolitan'a abone olmak için **CO** yazarak **4177**'ye SMS yollamanız yeterlidir. 4177'ye gönderilen her SMS ₺0,50 olarak ücretlendirilir. Aylık dergi abonelik ücreti faturalı hatlarda ₺8,50 olup faturaya yansıtılır, ön ödemeli hatlarda ₺8,50'lik tutar bakiyesinden tahsil edilir. Belirtilen fiyatlara KDV ve kargo ücretleri dahildir. 12 sayının sonunda abonelik otomatik olarak sona erer. Cosmopolitan aboneliğini iptal etmek için **IPTAL CO** yazarak **4177**'ye SMS gönderilmesi yeterlidir.

Türk Telekom -Turkcell - Vodafone

TURKUVAZ DERGİ

Doktor Randevusu

Ekranların en seksi 10 doktoruyla tanışmaya hazır olun.

Lara Akyel

1

Şimdi Game of Thrones ne ise, Lost da bir zamanlar oydu. Ses getiren dizinin yakışıklı doktoru Jack Shepherd'ı dizinin son bölümünün üzerine yedi sene geçmesine rağmen unutmadık.



2

2009'da vizyona giren *Sherlock Holmes'da* ünlü dedektifi Robert Dawney Junior cahlandırırken, sağ kolu Doktor John H. Watson'a Jude Law hayat veriyordu. Bir dönem ordu doktoru olan Doktor Watson'ın, Holmes'la tanıştıktan sonra hayatı bildiğiniz gibi fazlasıyla değişiyor.

3

Geçen sene Kasım ayında vizyona giren *Doctor Strange*, gerek konusu gerek başarılı prodüksiyonu ile hafızamıza kazınmıştı. Benedict Cumberbatch'in canlandırdığı karizmatik doktor Stephen Vincent Strange mesleğinin önüne geçen kaza sonrası süper güçlere sahip olarak dünyanın kaderini değiştiriyor.





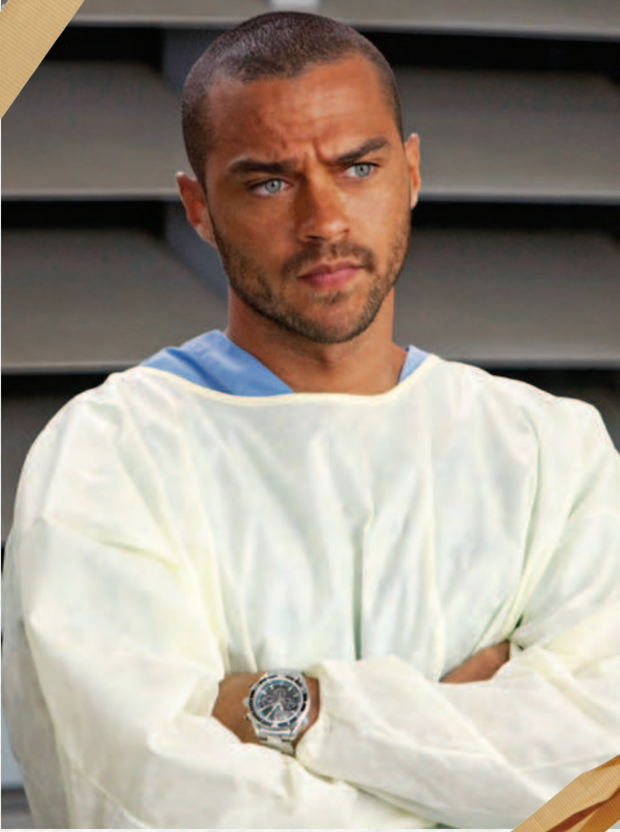
4

George Clooney'nin canlandırdığı *E.R* dizisinin başarılı doktoru Doug Ross karizmatik olduğu kadar, merhametli ve iyi niyetli de. Bu listede olması gerektiği konusunda hemfikiriz, değil mi?



5

Medikal dünyanın Sherlock Holmes'u *House* dizisinin dahi doktoru Gregory House'dan başkası değil. Karizmatik doktorlar deyince akla gelen ilk isimler arasında yer alan Doktor House, iğneleyici konuşmaları ve kıvrak zekasıyla hayranlık duyduğumuz bir karakterdi.





6

The Grey's Anatomy'nin yeşil gözleriyle kalbimizi çalan doktoru Jackson Avery yani Jesse Williams'ı bu listenin dışında tutacağımızı düşünmüyordunuz herhalde?

7

The Night Shift'in yakışıklı doktoru TC Callahan'a Eoin Macken hayat veriyor.



8

Doktor William Stewart Halsted'ın hayatından ilham alınan ve iki sezon sonrasında sonlandırılan *The Knick'in* doktoru John W. Thackery'i de unutmadık. Clive Owen'ın başrol oynadığı dizi, 20. yüzyılın başında bir hastanede yaşanan olaylar üzerine yoğunlaşıyor.

9

Şok edici hikayesiyle aklımızda yer eden *İçinde Yaşadığım Deri* filminin estetik cerrahı Robert Ledgard yani Antonio Banderas'ın filmdeki karizması tartışılamaz dahi. Doktor Robert, filmde kızına tecavüz eden adamı, estetik operasyonlarla bir kadına dönüştürmekle kalmıyor, onunla bir de ilişki yaşıyor. Şok edici demiştik...



10

Julien McMahon'un canlandırdığı *Nip-Tuck'ın* çapkın doktoru Christian Troy, altı sezon boyunca gözlerimizi alamadığımız doktorlar arasında.

Tekno Dünyası



Gökkuşağı Tadında

Günümüzün büyük çoğunluğunda telefonumuz şarjda. Bu anlara İtalyan mobil aksesuar markası Celly'nin Apple, ve Android için tasarladığı örgü USB kablolarıyla renk katabilirsiniz. Altın, gümüş, fuşya, açık mavi, yeşil ve rose gold renklerinden favoriniz hangisi?

Hashtag'ler Geri Döndü

Instagram hashtag takip etme özelliğini geçenlerde kullanıma sundu. Bu özellik ile Instagram, son zamanlarda amacı dışında kullanılan ve bir nebze işlevsizleşen hashtag'lerin tekrar değer kazanmasını hedefliyor. Tabii bu özellik, Instagram'ın hashtag'ler sayesinde dünyanın her yerinden ortak zevklere sahip insanları bir araya getirme misyonuna da katkıda bulunacak.

Google Ne Diyor?

2017'de en çok aranan...
Tarif-Krep
Ünlü-Vatan Şaşmaz
Şarkı-Çağatay Akman-*Gece Gölgenin Rahatına Bak*
Dizi-*Game of Thrones*
Dikkat çeken arama-Milli Piyango
En merak edilen-Pestisit

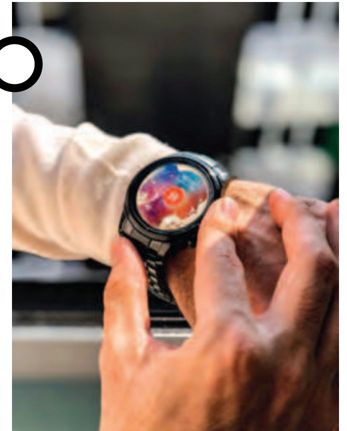
Kim Korkar Karanlıktan?

Artık karanlıkta çekim yapmaktan çekinmeye gerek yok. Canon'un yeni ME20F-SHN modeli ışıksız ortamlarda bile tam renk üretimi yaparak ve Full HD çözünürlük sunarak kaliteli fotoğraflar çekmenizi sağlıyor. Hafif ve kompakt gövdesiyle de çok fazla yer tutmuyor olmasını çok sevdik.



Devir Teknoloji Devri

Gelişen teknolojinin moda dünyasını da hakimiyeti altına aldığı bir çağdayız. Emporio Armani geliştirdiği akıllı saat modelleriyle trendlere ayak uyduruyor. Klasik tasarımların teknolojiyle buluştuğu şık ve fonksiyonel saatler iyi bir hediye opsiyonu olabilir.





Yeni Nesil Kitap

Kitap okumanın en güzel yanı kitabın kokusunu duymak ve dokusunu hissetmek olsa da, çantaların içinde yıpranan kitapların sonu hayli üzücü oluyor. Bu noktada, imdadınıza son derece pratik e-kitaplar yetişiyor. Kobo'nun yeni Aura H2O e-kitapları tamamen ayarlanabilir ComfortLight özelliği, 11 farklı yazı tipi ve 40'tan fazla yazı boyutu ile okumayı keyifli hale getiriyor.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL



Sanatsal, Masalsı, Fantastik...



Konaklamanın böylesine şapka çıkarıyoruz! Adını aşk koyduk. Türkiye'nin ilk ve tek Relais & Chateaux ünvanlı Kapadokya'daki Museum Hotel'deydik, Uçhisar Kalesi'nin yamaçlarından sesleniyoruz size...

Bölge zaten Unesco Dünya Mirası Listesi'nde onu gezmeye, görmeye, solumaya, fotoğraflamaya doyamıyorsunuz. O konu cepte. Bir de konaklamanız tarihi doku bozulmadan restore edilerek kapılarını açmış sıra dışı bir otelde olunca; anlatılmaz yaşanır durumlar ortaya çıkıyor!

Burası evet otel, butik hizmet sunuyor ama hakiki sanat eseri, antika parçalarla dolu yaşayan bir müze. Her biri ayrı konseptle tasarlanmış 30 odası var. 23'ü mağara, 7'si taş oda. İnsan hangisinde konaklayacağını şaşırıyor çünkü hiçbiri diğeriyle aynı değil ama hepsi fantastik, geçmişteki bir hikayeyi anlatıyor! Etrafta gezen tavus kuşları, havada uçan güvercinler, resepsiyona doğru giderken eşlik eden kaplumbağalar, güne uyandığınızda pencere veya avlunuzdan görebildiğiniz rengarenk balonlar ile her şey huzur dolu!

Relais & Chateaux nedir?

1954'te Fransa'da belli bir kalite misyonunu benimsemiş oteller tarafından kurulan Relais & Chateaux, bugün 60 ülke ve 5 kıtada 500'e yakın üye oteli bulunan dünyanın en prestijli otel konsorsiyumlarından biri.



Konaklamayanlara da Kapılar Açık...

Otelin ekolojik bahçesinden toplanan lezzetlerle A la Carte Restaurant'ı Lil'a'da neler oluyor bir bilseniz! Bölgenin ve Türk mutfağının benzersiz lezzetlerinden sorumlu yeni nesil gastronomi dünyasının yetenekli isimlerinden şef Çağrı Erdoğan hünerlerini sergiliyor. Özgün lezzetler, modern sunumlar, müthiş lezzetler söz konusu...

museumhotel.com.tr

Rezervasyon için tel: +90 384 219 2220



Ömer Tosun Kimdir?

Hem antika koleksiyoneri hem vizyoner bir girişimci, dolayısıyla büyük başarılara imza atıyor. Kapadokya'nın, bir düzine uluslararası ödüllü bu ilk lüks butik otel onun fikri ve eseri.

Odamın Musluklarından Şarap Aksın...

Şaka değil; otelin kendi bağlarından hazırlanan şarapların musluklardan aktığı mağara odaları var. Yok yok, odamın yer zemininde balıklar gezsin dersen o da var. Şömine, jakuzi, Göreme Vadisi'nden Aşk Vadisi'ne, Güvercinlik Vadisi'nden Kızıl Vadi'ye, Avanos Dağları'ndan Erciyes Tepeleri'ne uzanan manzarası olan odalar da cabası...

Özel bir golf türü Cross Golf ile peri bacalarının arasında farklı deneyim yaşanabilir.





Balon veya atlarla bölge turları kaçınılmaz.



Avrupa'da Beyaz Tatil

Kışın büyüsünü yaşamak isteyenler için Avrupa'nın en iyi kayak merkezleriyle otellerini sizin için seçtik.

Tülay Özgür



1
Courchevel
Fransa
Konforlu Tatil

Romantik ahşap mimarisiyle Hotel Barriere Les Neiges, Courchevel'in en iddialı destinasyonları arasında yer alıyor.

Pist Uzunlukları: Courchevel'de 2738 metre ile 1800 metre arasında uzanan 54 adet liftin yer aldığı pistlerin toplam uzunluğu 150 kilometre.

Ekipman Kirası: Ekipman kiralama malzemenin kalitesine göre 40 ila 50 Euro'dan başlıyor diyebiliriz. Seçenek bol, gitmeden önce fiyat almakta fayda var.

Kayak Eğitim Ücretleri: Grup dersi her sabah üçer saatten beş günlük 219 Euro. Özel dersin günlük üç saatlik ücreti 95 Euro.

Ski Pass Ücretleri: Courchevel'de bir günlük Ski Pass 52 Euro.

Ulaşım: Courchevel'e en yakın havaalanları Lyon ve Cenevre'de. Lyon Saint Exupéry Havaalanı'ndan Courchevel, 188 kilometre uzaklıkta. Buradan sürekli otobüs mevcut.

Fransız Alplerindeki Courchevel, dünyanın en büyük kayak merkezlerinden biri olarak kabul edilen Les 3 Vallées'deki 600 kilometrelik birbirine bağlı pistlerden biri. Burası kayak ve gastronomi tutkunları için adeta cennet. Courchevel'in Paris dışında Fransa'daki en büyük Michelin yıldızlı restoranına sahip olduğunu hatırlatmakta da fayda var. Courchevel bölgesinde birbirinden farklı cezbedici yönleriyle beş farklı köy var: Courchevel Saint Bon, Courchevel Moriond, Courchevel Village, Courchevel Le Praz ve Courchevel. Her köyden kayak merkezine direkt çıkış bulunuyor. Kayak sonrası eğlenceleri için de ekonomikten lükse her türlü alternatif bulmak mümkün. Merkezde yer alan spor mağazalarından ihtiyaçlarınızı temin edebileceğiniz gibi lüks butiklere ve hediyelik eşya mağazalarına da alışveriş yaparak da vakit geçirebilirsiniz.







Hotel Barriere Les Neiges-Courchevel

Rafine bir lüks anlayışı, muhteşem panoramik kar manzaraları, etkileyici zirveler, gastronomi ziyafeti sunan özel restoranlar bu kayak resort otelini özetleyen kelimeler arasında. Otelin 42 özenle dekore edilmiş odası kayak yorgunluğunu atmanız için tasarlanmış. Size özel butler hizmeti sayesinde hem kayak gününüzü hem de otele döndüğünüzde dinlenmenizi planlayabilirsiniz. Otelin diğer artısı ise eksiksiz hizmet sunan spa'sı. Gün ışığı alan spa'da sağlık uzmanlarının yönlendirmeleriyle seçeceğiniz bakımlar sizi yenileyecek. Kayak sonrası spora devam etmek isterseniz eğitmenle de çalışabilirsiniz. *lesneiges-courchevel.com*

COSMO TÜYOSU

Le Fouquet's restoran size çok şık bir akşam yemeği deneyimi yaşatacak. Geleneksel tatları özel Fransız gastronomisi çerçevesinde sunan restoranın spesiyalleri arasında Mont Blanc tatlısı ve siyah trüflü fondü var.



2 ZERMATT / İSVİÇRE
Zoru Sevenler için

Dünyaca ünlü Matterhorn'un eteklerinde yer alan pitoresk dağ köyü Zermatt, İsviçre'nin en gözde kayak merkezlerinden biri. İtalya sınırındaki bu tatil kasabası, dünyanın her yerinden konuklarını yaz kış memnun edecek donanıma sahip. İsviçre Alplerinde, dört bin metre üzerinde 38 zirvesi ile haklı olarak övgüyü hak eden Zermatt; kış sporları meraklıları ve aktif tatil arayanların Kâbe'si. Ayrıca sadece elektrikle çalışan otobüs ve otomobillerle ulaşımın da sağlandığını belirtmek gerekiyor. İsviçre Alpleri'nin tüm lezzetlerini tadabileceğiniz restoranlar hem şık hem de muhteşem lezzetler barındırıyor.

Cosmo Tüyosu
Avrupa'nın en yüksek noktasına ulaşan teleferik Matterhorn Glacier Paradise ile 3 bin 883 metreye kadar çıkabilirsiniz. 360 derece manzaralı platformdan Alplerin 4000 metrelik 38 zirvesini görebilirsiniz.





Pist Uzunlukları: Zermatt'ta size sınırsın kayak imkanı sağlayan toplamda 360 kilometre uzunluğuna sahip pistlerden oluşan dört kayak bölgesi var.

Ekipman Kirası: Ekipman kiralama malzemenin kalitesine göre değişse de bir set fiyatı 200 İsviçre Frank'ı civarında.

Kayak Eğitim Ücretleri: Ders ücretleri günlük kişi başı iki saatlik 30 Euro ile 70 Euro arasında değişiyor.

Ski Pass Ücretleri: Zermatt'ta bir günlük yetişkin Ski Pass günlük 79 İsviçre Frank'ı.

Ulaşım: Zürih, Cenevo ve Basel havaalanlarından Zermatt'a trenle ulaşabilirsiniz.





Cervo Zermatt Hotel

Karlarla kaplı bir orman içinde adeta mücevher gibi parlayan bir otel. Altı dağ kulübesi ve 36 odası mevcut. Doğal malzemelerle inşa edilen otelin en büyük özelliği odalarının her birinden görünen büyüleyici Matterhorn manzarası. Özel spa alanı ve şöminesi olan odalar için rezervasyon şart. *cervo.ch*

Cosmo Tüyosu
Göz kamaştırıcı renklere bürünen doğayı, gün batımı sırasında doyasıya seyretmek istiyorum derseniz Pomagagon'un doğusundaki kayak pistlerinde kaymadan dönmeyin.

3

Cortina d'Ampezzo İtalya
Sarp Zirveler

Alpler ile yarışacak düzeyde olan Cortina, kayak tutkunlarının Dolomitlerde vazgeçemediği bir merkez. Dolomit dağlarının devasa heykelleri andıran kayalık sarp zirveleri, karın beyazlığıyla kontrast bir uyum oluşturuyor. Bölgenin en dikkat çeken yanı ise pistlerin diğer merkezlere göre daha sakin oluşu. Liftler üzerinden çıkarken, kayaların olağanüstü oluşumları ve muhteşem bir kar manzarası ile karşılaşıyorsunuz. Burası dünyanın ilk kayak merkezleri arasında. 1956 Kış Olimpiyatları'na ev sahipliği yapan Cortina d'Ampezzo sadece sporcuların değil George Clooney, Naomi Campbell gibi ünlüleri de ağırlıyor. Cortina d'Ampezzo, aralarında James Bond filmi olan *Yalnız Gözlerin İçin* ve *Pembe Panter* filmlerinin de bulunduğu pek çok filme de dekor olmasıyla ünlü. Ayrıca The Women's Alpine Ski World Cup 20-21 Ocak tarihlerinde burada yapılacak.

Pist Uzunlukları: Zorluk dereceleri değişen 30 farklı pistin toplam uzunluğu 120 kilometre.

Ekipman Kirası: Günlük ekipman kirası 18 Euro.

Kayak Eğitim Ücretleri: Özel kayak dersleri 53 Euro'dan başlıyor.

Ski Pass Ücretleri: 1 günlük tüm liftlerde geçerli Ski Pass ücreti 53, üç günlük ise 150 Euro.

Ulaşım: Cortina, Venedik'in 162 kilometre kuzeyinde. Venedik Havaalanı ile Cortina d'Ampezzo arasında otobüs seferleri her gün yapılıyor.





Rosapetra Spa Resort



Rosapetra Spa Resort, size özel bir karşılamayla şımartmaya davet eden beş yıldızlı bir spa otel. Mükemmel rahatlık ve Corte del Lampone restoranında bir lezzet şöleni ile hem kayak hem gastronomi tutkunlarını memnun ediyor. Doğanın baş döndürücü güzelliğine eşsiz spa deneyimini de eklerseniz en zor beğenenleri bile memnun edecek kapasitede. Ünlü tasarımcıların dekore ettiği odalarda mobilyalar doğa ve kimyasal boya kullanılmadan inşa edilmiş, nevresimler ve tekstiller ise ipekten yapılmış. Deneyimli spa ve masaj uzmanları sayesinde buradan yenilenmeden dönmemek neredeyse imkansız.
rosapetracortina.it

Saalbach / Avusturya
Romantizm Zirvede!

Cosmo Tüyosu
Kar altında, sıcak bir battaniye ve sıcak şarap eşliğinde ile fayton turu Saalbach'ın en romantik etkinliklerinden.

Avusturya'nın en özel merkezlerinden Saalbach, geniş pistleri ile kayak tutkunlarının gözdesi. Hinterglemm, Leogang ve Fieberbrunn kasabalarının çevrelediği kayak merkezinde sezon ekim ile nisan arasında devam ediyor.

Pist uzunlukları: Toplamda 270 kilometre olan pistlerin 140 kilometresi mavi (yeni başlayanlar için), 112 kilometresi kırmızı (orta seviye), 18 kilometresi de siyah pist (ileri seviye) oluşuyor.

Ekipman Kirası: Ekipmanların yaklaşık üç günlük kirası 90 Euro.

Kayak Eğitim Ücretleri: Dört saatlik özel ders ücreti 215 Euro, grupla ders alırsanız 63 Euro.

Ski Pass Ücretleri: Ski Pass ücreti günlük 53 Euro.

Ulaşım: Saalbach, Salzburg Havaalanı'na 95 kilometre mesafede.



4

Alpen-Karawanserai Hotel



Otel, kayağa yeni başlayanlardan siyah pistleri dağıtmaya gelen kayakçılara kadar tüm beyaz tutkunlarına mükemmel konfor sunuyor. Odalarda büyük camlar size kesintisiz bir dağ manzarası sunmak için tasarlanmış. Kahverengi, bej ve kırmızı iç tasarım Doğu'nun sıcaklığını Alpler'in soğukluğuyla buluşturuyor. Spa'da uygulanan masaj ve cilt bakımlarında kasaba çevresindeki dağlardan toplanan bitkilerle yapılan yağlar kullanılıyor.
alpen-karawanserai.at

Bansko Bulgaristan

Renkli Gece Hayatı

5

Cosmo Tüyosu
26-28 Ocak 2018 tarihleri arasında Bansko'da, Snowboard Dünya Şampiyonası yapılacak. Bu heyecanlı etkinliği kaçırmayın!

Bansko, kayak tutkunlarının hiç kuşkusuz son dönemdeki en gözde rotalarından biri. Öne çıkması muhteşem pistler ve tesisler kadar yerel kültürü tüm canlılığıyla halen yaşatıyor olmasından da kaynaklanıyor. Bansko'nun gece hayatının büyük şehirlere meydan okuyacak kadar renkli ve eğlenceli olduğunun altını çizmek gerekiyor. Gece hayatını keşif için rotanız Pirin Caddesi. Bansko'nun 100 yılı aşkın süredir tüm Avrupa çapında meyhane kültürüyle hatırı sayılır ün elde ettiğini belirtmek gerekiyor. Meyhanelerden birine girin Bulgar halk müziğinin eşliğinde otantik Bulgaristan mutfağını deneyimleyin. Mesela fırında ballı ve cevizli kaşkaval peyniri bunlardan biri olsun.

Pist Uzunlukları: Bansko'nun toplamda 70 kilometreyi bulan pistleri farklı zorluk derecelerine sahip. Bölgedeki 13 pist, 990 ile 2600 metre arasında yer alıyor.
Ekipman Kirası: Ekipman kiraları malzemenin kalitesine göre 15-30 Euro arasında değişiyor.
Kayak Eğitim Ücretleri: Ders ücretleri günlük kişi başı iki saatlik 30 Euro ile 70 Euro arasında değişiyor. Kaldığınız otelden organize ederseniz daha iyi olur.
Ski Pass Ücretleri: Bansko'da Ski Pass günlük 14 Euro civarında.
Ulaşım: Sofya'ya yaklaşık iki saat mesafede. Havaalanından taksiye ulaşabilirsiniz.

Kempinski Hotel Grand Arena Bansko

Kempinski, Bansko'da kalınabilecek en güzel dağ otellerinden biri ve bölgenin de tek beş yıldızlı oteli. En büyük avantajlarından biri kayak merkezine çıkan Gondol'un yakınında olması. *kempinskicom/en/bansko/hotel-grand-arena*



Bukovel / Ukrayna

Vizesiz Kayak

Ukrayna'nın en büyük kayak merkezine vizesiz gidip, üstelik Avrupa'nın yarı fiyatına Avrupa standartlarda kayak keyfi sürmek istiyorsanız Bukovel tam size göre. Ukrayna Türk vatandaşlarına vize uygulamıyor. Kayak sezonu aralık ile mart arasında devam ediyor. En yüksek noktası 1370 metrede olan merkezde çocuklar ve yeni başlayanlar için özel pistler bulunuyor. Merkezde akşam aydınlatılmış pistlerde kayak yapma imkanı da mevcut. Ayrıca otellerin birçoğunda kayak sonrası spa'larda yenilenmeniz de mümkün.



6

Cosmo Tüyosu
Bukovel'de kar motor turları da epeyce popüler. Kar motorlarıyla eğlenceli zaman geçirebilirsiniz.

Pist uzunlukları: Bukovel'de 900 ile 1300 metre arasında uzanan toplam pistlerin uzunluğu 60 kilometre ve 16 ski lift mevcut.
Ekipman Kirası: Ekipman kiraları yeniden eskiye göre değişkenlik gösteriyor. Yeni ekipman kirası günlük 390 Grivna yani yaklaşık 12 Euro, 3 günlük 34 Euro.
Kayak Eğitim Ücretleri: Özel ders ücreti 40 Euro civarında. İki saatlik grup ders ücreti kişi başı 20 Euro.
Ski Pass Ücretleri: Üç günlük Ski Pass 80 Euro.
Ulaşım: Öncelikle Lviv'e ya da Ivano-Frankivsk'e uçmak gerekiyor. Lviv'den 230 kilometre mesafede yer alan Bukovel'e trenle ya da otobüsle ulaşabilirsiniz. Türkiye'den direkt turlarla gitmek daha kolay.



Radisson Blu Hotel

Karpatlarda kayak maceranızı zevkli ve unutulmaz kılmak istiyorsanız 7 numaralı pistin sonunda yer alan Radisson Blu Hotel, tam size göre. İki bin metre yükseklikte yer alan otelde, kayak sonrası tüm yorgunluğunuzu atabileceğiniz spa sizi bekliyor olacak. Yerel Ukrayna mutfağından lezzetli yemekleri Montblanc ve B-Zone restoranlarında tadabilirsiniz. *radissonblu.com/en/resort-bukovel*

Lezzetli Mola

HAZIRLAYAN: SERPİL ÇEKİN FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN



İstanbul'un kalbindeki Wyndham Grand İstanbul Hotel'in içindeki Carême Restaurant, günün koşuşturmasına lezzetli bir mola vermek isteyenler için güzel bir adres. Şef İlham Güler, burada Türk ve dünya mutfağından harika lezzetler hazırlıyor. Favori tariflerini sizin için aldık ama en iyisi siz gidin ustasının ellerinden tadın!

1

Domates Çorbası

(2 KİŞİLİK)

MALZEMELER:

- 6 adet orta boy domates
- 2 su bardağı sebze suyu
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- Tepeleme 2 yemek kaşığı salça
- 3 yemek kaşığı krema
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 4 yaprak fesleğen
- 1 dal Taze kekik
- 4 dilim kruton ekmek
- İsteğe bağlı miktarda kaşar

HAZIRLANIŞI:

Domatesleri öncelikle sarımsak ve soğanla fırınlayarak fümeleyin. Ardından soğan, sarımsak, salçayı sırasıyla soteleyin ve domatesleri ilave ederek kavurun. Sebze suyu ve baharatları ekleyerek kaynamaya bırakın. Yeterince kaynayan çorbayı mikserde çekin ve kalın bir süzgeçten geçirin. Krema, kruton ekmek ve kaşar peyniri ile servis edin.



2

Manda Sütlü Damla Sakızlı Sütlaç

(2 KİŞİLİK)

MALZEMELER:

- 2 su bardağı manda sütü
- 1 su bardağı tozşeker
- 1 tatlı kaşığı vanilya
- 1 yemek kaşığı pirinç
- 1 gram damla sakızı
- 1 yemek kaşığı nişasta

HAZIRLANIŞI:

Pirinci haşlayın ve süzün. Ayrı bir tencerede sütü, şekeri, damla sakızını ve vanilyayı kaynatın. Bu sırada nişastayı bir kase içerisinde suyla açtıktan sonra kaynamakta olan süte yavaş yavaş dökerek bağlama işlemi gerçekleştirin. Haşlanmış ve süzülmüş olan pirinci kaynamakta olan sütün içerisine ekleyin ve bir dakika kadar karıştırarak kaynatın. Tüm karışımı fırın tabaklarına koyun ve yarım saat, altı sulu bir tepside dinlendirin. Daha sonra 250 derecelik fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Soğuduktan sonra servis edin.

Yeni Tatlar



Drury Tea&Coffee Türkiye'de

Çay, kahve severler için güzel haber! 1936 yılında kurulan, espresso için kahve kavuran ilk İngiliz şirketi olan Drury Tea&Coffee Türkiye'ye geliyor. Ürünler, gurme kahve sunan işletmelere sipariş üzerine İngiltere'de taze kavrulup paketlenerek gönderilecek. Ayrıca işletmelere barista eğitimleri ve ekipman danışmanlığı gibi hizmetler de veriyor olacak.



Kahve Saati

Paslanmaz çelikten üretilen Jumbo cezve takımı, kahve ritüellerini daha keyifli hale getiriyor. Isıya dayanıklı, ergonomik ve el yakmayan saplı cevze takımı şık olduğu kadar kolay kullanımıyla da kalbimizi çaldı.



Mutlu Sabahlar

Doğruyu söylemek gerekirse, bir parça hamur işi ve bolca çikolata güne mutlu başlamak için ideal formül. Korkmaz Mia Waffle Makinesi, eşit ısı dağılımı sağlayan, yapışmayı önleyen ve kolay temizlenebilen granit iç yüzeyi ile hem pratik, hem de leziz waffle'lar sunuyor; bize de tadını çıkarmak düşüyor.

Çeşit Çeşit Sardalya

Mevsiminde tutulan sardalyaları ilk günkü tazeliğinde sunan Dardanel, her an, her yerde canınız balık çektiğinde yanınızda. Omega 3, fosfor, D vitamini ve kalsiyum yönünden zengin Sardalya'nın Klasik, Acılı ve Domates Soslu olarak üç farklı seçeneği bulunuyor.







Bu Sosu Deneyin

Sos tutkunlarına duyurulur, tarhun ve benzersiz İsveç tereyağı gibi malzemelerle hazırlanmış kremalı, zengin ve pürüzsüz Bearnez Sos, et yemeklerinin yanı sıra balık ve vejetaryen yemeklerine de lezzet katmak üzere piyasada.

Anadolu Mirası

Eti Burçak, buğdayların atası kabul edilen Siyez buğdayını beslenme rutininize dahil ediyor. Mineral bakımından zengin lutein gibi etkin bir antioksidan içeren Siyez buğdayı, Eti Burçak sayesinde bilinirliğini artırıyor.



HAZIRLAYAN: LARA AKYEL

Yastık Savaşı

Küçük bir dokunuşla, büyük fark yaratan yastıkların dünyasına davetlisiniz. Değişik tarzda yastıklarla evinizi canlandırabilir, odanıza kişilik kazandırabilirsiniz.

Lara Akyel



Boyner

★ Eğlenceli

Püskülü, ponponu, tüyü sevenler, içi kıpır kıpır edenler; eviniz de sizi yansıtsın istiyorsanız, hareketli tasarımları kullanarak odaya dinamik bir hava katabilirsiniz. Girdiğinizde pozitif enerji verecek bir odanın olmazsa olmazı ise renk. Bol renk!



Bc Home, 50 TL

★ Işıltılı

Işıltı, pırıltı benim işim diyenlerdenseniz, simli ve payetli gümüş renk yastıklar için evinizde yer açın. Sade odalara hareketlilik katacak bu yastıklar, aradığınız ışıltılı atmosferi yaratacak.

★ Barok

Gösterişi seviyor, altın rengini ev dekorasyonunda mutlaka kullanmak istiyorsanız, evinizde barok tarzını yakalayacak altın renk işleme ve desenleri bulunan yastıkları tercih edebilirsiniz.

★ Etnik

Evinizde bohem bir hava yaratmak istiyorsanız, etnik desenlere başvurabilirsiniz. Odada bütünlük yaratmak için ise bu temaya uygun aksesuarlara yönelmeyi unutmayın.

★ Romantik

Romantik ve huzurlu bir ambiyans arayanlar, göz yormayan pastel renklerin hakim olduğu yastıklar size son derece uygun. Pastel sarı, mavi, pembe ya da yeşil, hangi rengi seçeceğinizi siz belirleyin.

★ Minimal

Sadelikten şaşmayanlar için minimal tasarım ve desenler en iyisi. Canlı renklerden uzak durarak, modern tasarımları minimal desenlerle buluşturun. İlham almak için Pinterest hesaplarında gezinebilirsiniz.

Bella Maison, 54.95 TL

Zara Home, 139.95 TL

Tekzen, 49.90 TL

Society6, 29.99 USD

Ham Deko, 29.90 TL

İdeal Türk Erkeğiyle Tanışın

Sizin oylarınızla, Madame Tussauds İstanbul tarafından yaratılan "ideal Türk erkeği" balmumu figürünü lanse ettiğimiz yılbaşı partisi unutulmazlar arasında yerini aldı.



#CosmoMan2018, **Koton**'un sonbahar-kış erkek koleksiyonundan şık bir kreasyonla boy gösterdi.



Reyhan Güneş, Lara Akyel, Ece Özel Örs, Özlem Kotan, Damla Durak, Bahar Şahinbaş, Özge Zeki





Bulut Özdemiroğlu, İrem Doğruer, Fatih Yetkin, Bedirhan Soral

FOTOĞRAF: BETÜL YAZICIOĞLU, KAAN TÜRKER, DENİZ TOPRAK

Ünlü konuklarımızın katılımıyla gerçekleşen CosmoMan2018 yılbaşı partisinde çok eğlendik ve ortaya bu sıcak görüntüler çıktı.


Özlem Kotan, Nihat Odabaşı


Ahmet Olgun Sünear


Nilgün Bodur


Gökhan Alkan


Lara Akyel, Ece Özel Örs, Bahar Şahinbaş, Merve Şahin, Reyhan Güneş


Doğan Bayraktar, Ekin Mert Daymaz


Bilge, Berna, Belda Öztürk


Çiğdem Şenay, Sema Teker, Taygun Delioğlu, Gökçe Berkman Altınbaş, Emel Özen


Aydan Alboğa, Şule Kadak Aksoy, Özge Zeki, Lara Akyel, Ece Özel Örs, Bahar Şahinbaş, Reyhan Güneş, Damla Durak


Hande Öztürk, Nihat Odabaşı


Kemal Pekser


Burak Arslan, Gökhan Malik Şahin, Özge Özder, Sinan Güleryüz


Burçin Sel, Gizem-Arda Zor

Madame Tussauds İstanbul'un keyifli atmosferinde gerçekleşen partide, misafirlerimiz balmumu figürleriyle fotoğraf çektirmeyi ihmal etmedi.


Emre Ertürk


Özlem Kotan, Bahar Şahinbaş


İdris Nebi Taşkan, Barış Murat Yağcı, Genco Ecer


Ece Begüm Yücetan, Özge Zeki

Dilek Birgen




Özgür Uysal, İnci Ogan


Gökhan Alkan, Özlem Kotan, Serenay Aktaş



Işık Selin Kuyumcu, Yunus Günçe







Alper Dedeoğlu,
Damla Kalaycık



Mehtap Köseoğlu



Ekin Mert Daymaz

Moda, sanat, cemiyet dünyasından isimlerin bir araya geldiği partide, en büyük ilgi ideal Türk erkeğinin üzerindeydi. CosmoMan 2018 balmumu figürü bir sene boyunca müzede sergilenecek.


Cem Belevi, Zehra Yılmaz


Özlem Kotan, Yasemin Gebeş

Müzenin atmosferi dolayısıyla bu senenin en sıradışı yeni yıl partisine ev sahipliği yaptığımız gece, bolca kahkaha, müzik ve dans ile son buldu.


Mehmet Dinçerler


Aydan Alboğa, Berk Borulday, Bulem Yılmaz, Bahar Akbulut, Hakan Barı, Nejat Şen, Mustafa Kesli, Seda Karcı, Yasemin Tezer, Ceren Dilmen, Cihan Kılınçkaya


İsa Aç, Onur Yalçın


Funda Karayel, Zeynep Koçak


Özlem Kotan, Sinem Yıldırım


Pelin Özbay, Onur Erol

CosmoMan 2018, sofistike ve karizmatik duruşuyla gecenin en dikkat çekici adamı oldu.

Murat Ceylan, Damla Durak



Ebru Kaçar, Sema Teker, Mehmet Pehlivan, Özlem Kotan



Cihan Nacar



Çin Lezzetleri Shang Palace'da



Shangri-La Bosphorus Hotel'in içinde yer alan ve Çin mutfağının özel lezzetlerini ayrıcalıklı sunumlarla bir araya getiren Shang Palace, İstanbul'un en iyi Çin restoranı olmaya aday.

Damla Durak

Shangri-La Hotels and Resorts'un kendi markası olan Shang Palace, Executive Chinese Şef Bing Li ve ekibiyle dünyanın en egzotik mutfaklarından biri olarak kabul edilen Kanton mutfağının en güzel örneklerini sunuyor. Haftanın pazartesi hariç altı günü açık olan restoran, 12:00-15:00 ve 18:00-23:00 saatleri arasında hizmet veriyor; hem öğlen hem akşam yemekleri için oldukça iyi bir tercih. Dekorasyonundaki sıcak, şık ve modern çizgileri, gruplar veya özel yemekler için kullanılabilen ayrı oda seçenekleriyle ilk andan itibaren konuklarına farklı ve alışılmışın dışında bir lezzet deneyimi yaşatan Shang Palace, Hong Konglu ünlü tasarımcı Andre Fu'nun imzasını taşıyor. Executive şef Lu Cheng ve ekibi lezzetler kadar sunumlar konusunda da oldukça iddialı. Başlangıçlar 30-45 TL, ana yemekler 40-250 TL, tatlılar ise 20-30 TL arasında değişiyor. Çin eriştesi 'noodle', sadece bu konuda uzmanlığı olan Çinli şefin ellerinden çıkıyor. Bunun yanında Lamian (Sulu Noodle) da en çok tercih edilen lezzetler arasında. Kızartılmış karidesli ve tavuklu Çin mantısı, Pekin ördeği, karabiber soslu biftek, ballı çıtır et, kızarmış dondurma mekanın favori lezzetlerinden. Mutlaka deneyin. ■

Ne Giyilir?



Furla



Vepa'62/ Jessica Simpson

adL





Somon sashimi



Kadayıfta sarılı karides



Tavuk ve karidesli Çin mantısı

Sinanpaşa Mah., Hayrettin İskelesi Sok., No: 1, Beşiktaş
Tel: (0 212) 275 88 88

















1) Leziz katmanlar Tatlarına doyum olmayan Marbella çikolatalarının görünümlerinden de etkilenmemek mümkün değil. Çikolataların üretim aşamasında yer kürenin katmanlarından ilham alınmış. Isırdığınızda ortaya çıkan ganaj magma tabakasını sembolize ediyor.

2) Davetler sizi korkutmasın Özel davetlerde ne giyeceğinizi bilemiyor ve tarzınız olmayan elbiselere olmadık paralar ödüyorsanız, Dressİstanbul'dan tarzınıza uygun gece elbiseleri kiralayabilirsiniz. Kireçburnu'nda yer alan showroom'a uğrayarak ya da web sitesinden dilediğiniz elbiseyi seçebilirsiniz. *dressistanbul.com*

3) Mis kokulu safran ABC Parfumia Safran Kırmızı Altın Konsantre Yumuşatıcı'nın içeriğinde bulunan safran çiçeği kokulsu ile çamaşırlarınızın mis gibi kokacağı kesin. Bir diğer güzel yanı ise markanın başlattığı "ABC ile Yerli Yerinde" sosyal sorumluluk projesi kapsamında, ürünün üretim aşamasında 22 kadının Safran Ekimi eğitimi alması sağlanarak, iş sahibi yapılması.

4) Bitkisel bakım Saçlarınızın parlak, canlı ve hacimli görünmesini istiyorsanız, sarımsak özlü Tresan Onarıcı Bakım Şampuanını denemelisiniz. Her saç tipine uygun şampuanın içeriğinde sarımsağın yanı sıra, beyaz ısırgan otu, çam ağacı ekstresi, dul avrat otu ve biberiye gibi bitkisel özler bulunuyor. *tresan.com*

5) Soğuğa meydan okuyun Kışın en fazla hissedildiği aylarda da üşümeden şık görünmek mümkün. İçi kürklü sezon trendi beyaz botlar, dolgu topuklu süet modeller ve sizi kışın kasvetinden uzaklaştıracak metalik renkleri Elle mağazalarında bulabilirsiniz.

6) Yolculuk nereye? Yarıyıl tatilinde seyahat etmeyi düşünüyorsanız şimdiden plan ve rezervasyon yapmanızda fayda var. Prontotur, kışın ve karın tadını doyasıya çıkarmak isteyenleri Uludağ, Kartalkaya,Palandöken ve Sarıkamış'a, soğuklardan biraz uzaklaşmak isteyenleri de doğuya Phuket'e götürüyor. Peki ya, sizin favoriniz yaz mı, kış mı?

7) Kıpır kıpır kış Koton, birbirinden renkli ve desenli kabanlarıyla, kışı monoton ruh halinden kurtarıyor. Her iki yüzü de giyilebilen montlar, ekoseli ve kapüşonlu kabanların yanı sıra fuşya, saks mavisi, sarı ve kırmızı gibi birçok farklı renk seçeneği de sunuyor. Sezonun öne çıkan leopar deseni ise iddialı bir görünüm yaratmak isteyenler için ideal.

8) Neon enerjisi Kışın favori sporu olan kayağı seviyorsanız, LC Waikiki'nin kayak koleksiyonuna göz atmalısınız. Neon renklerle karda dikkat çekeceğiniz koleksiyonda bere, eldiven, boyunluk, çorap ve içlik gibi temel parçalar yer alıyor. Koleksiyonda kadın ve erkek ürünlerinin yanı sıra, çocuklara özel ürünler de kayak tatilinde ihtiyaç duyacağınız her şeyi sunuyor.

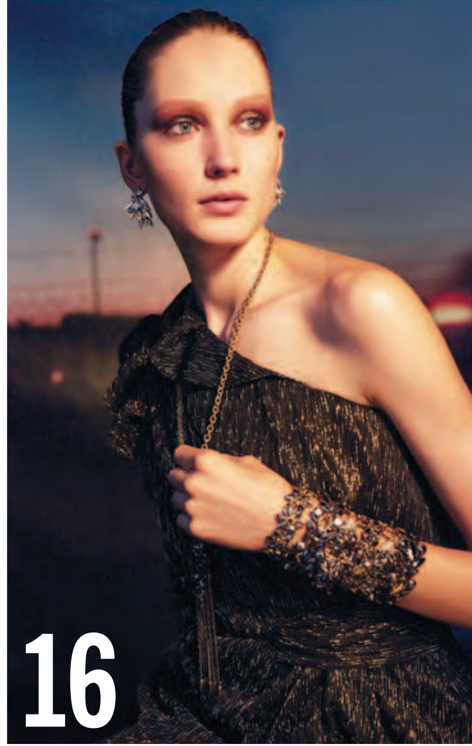
HAZIRLAYAN: LARA AKYEL

















9) Fark yaratmaya devam İnovatif Japon markası Miniso, Türkiye'de birinci senesini kutluyor. Aksesuardan kozmetiğe, teknolojiden tekstil ürünlerine kadar geniş ürün yelpazesiyle dikkat çeken marka, ilk senesinde 25 mağaza açtı. Marka baharda vegan kozmetik ürünlerini satışa çıkarmaya hazırlanıyor.

10) Dile kolay 50 yıl The North Face, bu yıl 50. seneyi geride bıraktı. Dünyanın en başarılı tırmanıcılarının, dağcıların, kayakçıların, koşucularının ve kaşiflerin ilk tercihi olan The North Face, son dönemde odak noktasını kadınlara çevirerek inovasyon ve tasarımlarıyla sınırları zorlamaya devam ediyor.

11) Bu adresi not alın Avec Car Rentals İstanbul, İzmir, Bodrum, Balıkesir, Tekstilkent, Ümraniye ve Çanakkale'deki ofislerine ek son olarak Ankara Esenboğa Havalimanı ofisini açtı. Günlük araç kiralama konusunda ihtiyaç duyacağınız her türlü bilgi, yardım ve kolaylığı sağlayan Avec Car Rentals, dokuz ayrı noktada hizmet veriyor.

12) Cildinizi kıştan koruyun Soğuk havalar, hassas ve kuru ciltler üzerinde pul pul dökülmeler, kızarıklıklar ve tahriş gibi problemlere sebep olabiliyor. Bunun çözümü ise doğru ve yeterli nemlendirmeden geçiyor. Cetaphil'in kuru ciltlere özel kış bakım serisi Restoraderm, Miracare teknolojisi ile cilde doğal yağların nüfuz etmesini sağlayarak, deri üzerindeki koruyucu bariyeri kuvvetlendirmeye destek oluyor.

13) Pastel dokunuş Kış günlerinde koyu renklerdense açık ve iç açıcı renklere yönelmeyi tercih ediyorsanız, Forever New'un pastel renklerin ağırlıkta olduğu koleksiyonuna bayılacaksınız. Pembe, uçuk mavi ve gri tonlarının ön planda olduğu koleksiyonda şık çantalardan gözlerimizi alamadık.

14) Tarladan sofraya Melis, mevsiminde özenle toplanan geleneksel tatları soframıza taşıyor. Çeşit çeşit turşudan, közlenmiş biberlere, kahvaltılık atıştırmalıklardan, yemeklerde fark yaratan acı sosa sevdiğimiz tatları, tam da olmasını istediğimiz lezzette sunuyor.

15) İskoç lezzeti Kurabiye denince sizin için akan sular duruyorsa, 1898'den beri en iyi malzemelerle mutlu etmeyi başaran Walkers bisküvilerini tatmalısınız. Tereyağlı İskoç kurabiyelerinin yuvarlak ve üçgen formda bulunan çeşitlerinin yanı sıra parça çikolatalı kurabiyesi çay ya da kahve keyfinizin vazgeçilmez eşlikçisi olacak.

16) Zarif siluetler Davetlerin vazgeçilmez markası İpekyol'un gece elbisesi koleksiyonu nefes kesiyor. Gold ve siyah renklerin ağırlıkta olduğu 13 parçadan oluşan koleksiyon tek omuzlu metalik efektli parçalardan, payetli ve ışıltılı nakışlı elbiselere her tarza ve konsepte uygun elbise arayanlar için biçilmiş kaftan. Stilinize, gösterişli aksesuarlarla son dokunuşu yapmayı unutmayın.

















17) Çiçek bahçesi Yeni İnci, 2018 Koleksiyonu'nda göğüsleri küçük gösteren minimiser ve dolgun gösteren destekli sutyenleri ile dikkat çekiyor. Dolgun görünüm tercih edenlerin favorisi destekli sutyen tasarımlarında, çiçek motifleri ve dantelin dikkat çektği modeller hem konforlu hem de oldukça çekici.

18) Kayak tutkunlarına özel Columbia Kayak Koleksiyonu, en soğuk havalarda bile sizi sıcak tutarak outdoor sporların keyfini çıkarmanızı sağlayacak. Öne çıkan Powder Keg mont, ısı yansıtıcı Omni-Heat ve suya dayanıklı, nefes alabilir Omni-Tech teknolojisine ek olarak ağırlık yapmayan hafif yapısı ile maksimum konfor sağlıyor.

19) Yenilenen formül Viking Yüzey Temizleyiciler yeni geliştirilen bileşeni ile kirlenmeyi geciktiriyor. Kirlere karşı kalkan oluşturan Viking, temizlediğiniz alanda iz bırakmıyor. Dört farklı üründen oluşan serinin esansları ise dünyaca ünlü parfümörler tarafından geliştirildi.

20) Hedef büyük Türk Hava Yolları'nın alt markası Turkish Cargo, iki yeni kargo uçağı ile giderek büyüyor. Boeing ve Türk Hava Yolları'nın, sipariş ettiği yeni kargo uçakları sayesinde, Turkish Cargo sefer düzenlediği nokta sayısını 55'ten 73'e yükseltirken, taşınan kargo miktarını da geçtiğimiz yıla kıyasla yüzde 29 oranında artırıyor. Markanın başarısının önümüzdeki yıl katlanarak artacağı kesin.

21) Sınırları zorlamak serbest Nike'ın yeni fitness ayakkabısı Metcon 4 ile tanışın. Mat Fraser, Kara Webb, Josh Bridges ve Sara Sigmundsdottir gibi fitness alanındaki en seçkin sporcular tarafından test edilen ayakkabının dayanıklılığı ve sunduğu konfor tüm sınırları ortadan kaldırıyor.

22) Üç koleksiyon birden Poison by Kıramer, üç yeni koleksiyonuyla sezona yön veriyor. Yüzüklere eşlik eden tüylerin yer aldığı Kiss Me, cam tozuyla hazırlanan Hold Me, sevdiklerinizin ya da kendi baş harflerinizi her zaman yanınızda taşıyacağınız aksesuarların yer aldığı Call Me koleksiyonlarında aradığınızı bulamama şansınız yok.

23) Yaratıcı tasarım İşte yaratıcı bir tasarım... Whynot defter çantalar, not almayı sevenlere harika bir alternatif sunuyor. Her yere kolaylıkla taşıyabileceğiniz ve taşırken de şık görünebileceğiniz defter çantaların birçok renk opsiyonu mevcut.

24) En iyiler arasında Dünyanın en iyi golf sahalarından biri olan Cornelia Golf Club, golf tutkunlarının değişmez adresi. Cornelia Diamond Golf Resort&Spa ve Cornelia De Luxe Resort Otelleri'nin bünyesinde bulundurduğu en başarılı golf akademisi olarak kabul edilen The Leadbetter Golf Academy golfe yeni başlayanlar ya da kendini geliştirmek isteyenler için en doğru adres.

Vedik Astroloji ile 2018

Serpil Çekin

Güneş'i rehber alan klasik Batı astrolojisinden farklı olarak Ay'ın hareketlerine göre burç analizi yapan Vedik Astroloji, karakterimiz ve kadersel dönüm noktalarımız açısından çok daha detaylı bilgiler veriyor. 5000 yıllık geçmişi ve ruhani yönüyle de astrolojiyi farklı bir boyuta taşıyor. Türkiye'deki tek Pandit, yani yetkin Vedik Astrolog olan Nandi Gülhan Taman, Vedik Astroloji hakkında merak ettiklerimizi yanıtlıyor.

NEDİR VEDİK ASTROLOJİ?

Vedik Astroloji, bir diğer adıyla Jyotiş; "Tanrı'nın ışığı" olarak tercüme edilebilir. Vedik bilgiler, "Veda" denilen ve altı kadim ana bilgiden oluşuyor. Ortalama 5000 yaşındadır. Bu bilgileri üstadların kaleminden yazılmış kitaplardan okuyup öğreniyoruz. Örneğin sağlığın korunması, yaşamın düzenlenmesi, yaşamın matematiği, fizik-kimya, uzay bilimi ve astroloji bu Veda kitaplarında iç içedir. Vedik bilimin özü, yani Veda'lar Hindistan kökenlidir; öncelikle ruhu tanımlayan mistik açıklamalara önem verir. Veda'lardan biri olan Vedik Astroloji, doğum anındaki gezegen etkilerini hesaplar ve sorunlu görünümlerin kişi üstündeki olumsuz etkilerini iyileştirmeye yönelik tavsiyeler getirir. Veda'larda anlatılan astroloji bilgisi ortalama 30 yılda, gurulardan, yani çok bilgili öğretmeninden öğrenilir. Eğitime dokuz yaşlarında, çocukken başlanır ve kişi yetişkin hale geldiğinde bu bilgiyi olgunluğu ve tecrübesiyle gerek krallar, gerekse halkın yararı için kullanır. Fark edemediğimiz tıkanıklıklarımızı anlamamızı kolaylaştıran, akışında giden veya gitmeyen dönemleri görmemize yardımcı olan bu mistik öğretinin sunduklarıyla ruhsal yönümüz gelişir. Önemli olan kaderimizin doğru anlaşılabilmesidir.

Kariyerimiz, evliliğimiz, genel mutluluğumuz doğum anında aslen bellidir, yaşam içinde ise bazı alanlarda özgür irademiz vardır. Veda'larda yazan bilgilere göre kukla değiliz. Güçlü veya sert bir kader eşliğinde karar verme gücümüz, aldığımız eğitim, seçtiğimiz çevre bizi yönlendiriyor. Bazı alanları seçemiyoruz; doğduğumuz aile, çocukken girilen yol ve yönlendirmeler büyüdüğümüzde bizi çok fazla etkiliyor ama sanılanın aksine her şey kader değildir. Vedik kitaplarında kader çok farklı izah edilmiştir. Buna göre, üç tip kader mevcuttur; değişen kader, orta değişen kader, hiç değişmeyen kader. Vedik Astroloji'ye göre dokuz gezegen 12 yaşam alanında, her biri farklı değişim oranlarına sahip. İyi eylemler kesinlikle iyi kişileri bize yakınlaştırır, bu yüzde 100; ama bazı şeyler çaba olsa da değişmeyebilir. Değiştirme gücünün bir oranı vardır, bu oran herkeste aynı değildir. Bu yüzden pozitif düşünen herkesin hayatında aynı mucizeler veya değişimler oluşmuyor.

Vedik Astroloji'de temel amacımız, kişinin yaşam yolculuğunda rahatlatılması üzerinedir. Zaman zaman küçük veya büyük bir takım engeller olabilir. Doğum anındaki sıkıntıları için uygun şifa seçenekleri kullanabilir; doğal ve değerli şans taşları, dualar, esma ve mantralar, bize uygun beslenme şekli, şanslı zamanda şanslı olayı başlatmak gibi zaman seçimi yaparak kendimizi şifalandırabiliriz.

VEDİK ASTROLOJİ'NİN FARKI

Vedik Astroloji'de Ay'ın hareketleri çok önemlidir. Ay zihnimizi temsil eder. 27 sabit yıldızdan geçerken 27 parça için analiz yapılır. "Nakşatra" dediğimiz bu 27'lik sistem, yani bu küçük parçalar incelendiğinde çok daha fazla detaylı bir analiz ortaya çıkıyor. Güneş'in hareketlerini esas alan Batı astrolojisinde ise Ay burcu daha geri planda bırakılmıştır. Ve sadece 12 parça yani 12 burç sistemi üzerinden analiz yapılır.

NANDİ NE DEMEK?

Gülhan Taman'ın kendisine seçtiği ön adı Nandi, Hindistan'da, neşe ve ferahlık veren anlamına geliyor.



NANDİ GÜLHAN TAMAN KİMDİR?

Astrolojiyle ilgilenmeye başlayalı 25 yıl oldu. Mistik konulara ilgim üniversite yıllarında başladı. Öğrenmeyi seviyorum; çok kitap okurum. Hem Boğaziçi Üniversitesi'nde Bilgisayar Programcılığı, hem Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nde İç Mimarlık eğitimi aldım. Uzak Doğu'nun ilk mistik bilgisi, 1988'de Bali tapınaklarında yaşadığım ilginç olaylarla başladı. 1988 Bali dönüşümde hislerimi bir anı olarak bırakıp üstünü kapattım, iş yaşantıma geri döndüm. Ama oralardaki enerji beni her zaman merak içinde bırakmıştı. Arınmak ve tazelenmek için sık sık Hindistan'a gider oldum. Vedik Astroloji'yle ilgili ilk kitabımı 1996'da Hindistan'ın küçük bir köyünden satın aldım. Ruhsal gelişime odaklanarak, Aşramlar'da (Hindistan'da bilgelerin kaldığı yerlere verilen isim) kaldığım sürelerde Vedik Astroloji'yle tanıştım. Ruh-beden bütünlüğüne önem veren Vedik bilgiler yaşama bakış açımı değiştirdi. Yıllar içinde gerçek gurulardan Vedik Astroloji bilgisini, dervişlerden de hakikatin bilgisini öğrendim. Beden, zihin, ruh üçlemesini mükemmel birleştiren bu kadim astrolojide yol aldıkça yaşam felsefem haline geldi. Eğitim aldığım okullar, Danimarka'da Rama Vedic Academy ve Hindistan'da Orissa Bölgesi'ne ait Kraliyet Astrologları yetiştiriyor. Eğitmen gurularımızın geçmişi 1400 yıllarına kadar uzanır. Uzun yıllar boyunca aldığım onca eğitimden sonra, son olarak Yeni Delhi'de yaşayan Hintli Gurujim Pandit Sanjay Rath, tarafından yetkin astrolog anlamına gelen "Pandit" unvanıyla onurlandırılarak "Jyotişa Pandita" diplomamı aldım. Şu anda Türkiye'deki tek "Pandit" olan astroloğum. Kadim astroloji yanında, iç mimar olduğum için mistik mimari sanatı Vastu ile çalışmalar yapmaktayım. "Vastu Şastra" denilen mekan düzenleme sanatında da danışmanlık veriyorum.

Vedik Astroloji 2018'de Burçlar İçin Ne Söylüyor?

Pandit Vedik Astrolog Nandi Gülhan Taman, Cosmopolitan Dergisi'ne özel olarak 2018 yılını Vedik Astroloji bilgileriyle değerlendirdi. Umarız herkes açısından 'mümkün olduğunca' harika bir yıl olur. Güzel hatırlayacağınız bir yıl dileriz!

Önümüzdeki yılın önemli etkilerinden biri Transit Satürn etkisi. Transit Satürn, 2018 boyunca Yay burcunda olacak. Yay'lar bu yıl sabrı ve dengeyi öğrenecekler, bu şekilde yaşamlarında çok önemli değişimlerle karşılaşacaklar. Sistemin en devasa gezegeni transit Jüpiter ise, 2018'in ilk 10 ayı boyunca Terazi burcunda. Bu da hava burçları olan Terazi, Kova ve İkizler için hızlı bir yıl başlıyor demektir. Ayrıca 11 Ekim'e kadar ekonomi dünyasında da çarpıcı ilerlemeler olacak. Jüpiter sonbaharda Akrep burcuna giriyor. Karma noktaları Kuzey ve Güney Düğümü Rahu ve Ketu, bütün yıl Oğlak ve Yengeç'ten geçiyor. Kadersel olaylar üzerinde etkili olan bu karma noktaları Oğlak ve Yengeç'lerin kaderlerini değiştirme yetkisinin elinde olduğunu işaret ediyor. Diğer yandan cesaret ve ataklık gezegeni Mars, 2018 içinde sadece altı burcu ziyaret ediyor. Terazi burcundan itibaren Akrep, Yay, Oğlak, Kova ve Balık'lar, daha hırçın tabiata bürünebilirler ama kendilerine sunulan fırsatları daha hızlı fark edip kullanabilirler.

Bu yıl Vedik Astroloji yorumlarıma burçlara özel Yoga etkilerini de ekledim. Yoga, iki veya daha çok gezegenin bir burçta birleşmesiyle oluşan güç göstergesidir; gezegenler arası güçlerin potansiyelini toplar ve doğum haritamıza damga vurur. Özetle, Vedik Astroloji'de yaşamın bize sunduğu kırılma noktalarını, kadersel dönümleri net gösteren astrolojik şekiller de denebilir. Herkesin doğum haritasında 5-10, hatta 30-40 tane bile özel Yoga'sı bulunabilir. Yoga etkisini bildiren Vedik Astroloji, böylece kendi potansiyelimizi çok verimli kullanmamıza vesile olur. Bu da Vedik Astroloji'yi bütün astrolojilerden ayıran en önemli göstergedir. Transit Mars, 1 Mayıs-6 Kasım arasında Oğlak burcundan geçiyor. Bu sayede kariyer anlamında Koç burcu için büyük bir enerji desteği geliyor. Bu destek Vedik astrolojide Ruçhaka Yoga olarak bilinir. Çok önemlidir, yenilmezlik göstergesidir. Belirttiğim 6 burç, Mars'ın özel pozisyonundan çeşitli faydalar görecek.

ÖZET BAKIŞLA 2018'İN MAJÖR HAREKETLERİ

- **Koç'ların ilişkilerden yana enerjileri yüksek.**
- **Boğa'lar konuşma yetenekleriyle ön plana çıkıyor.**
- **İkizler bol seyahat ve yaratıcılık yılına giriyor.**
- **Yengeç'ler ünlenebilirler.**
- **Aslan'lar topluma hizmetleriyle onur duyacaklar.**
- **Başak'lar servetlerini genişletiyor.**
- **Terazi'ler kariyerlerinde önemli adımlar atabilir.**
- **Akrep'ler önemli projelerde ön plana geçiyor.**
- **Yay'lar dilek ve isteklerinde şanslılar; dileklerinizi kalpten dileyin.**
- **Oğlak'lar bu yıl iş konusunda zirveyi zorlayabilir.**
- **Kova'lar engelleri aşıp yeni başlangıçlar yapabilir.**
- **Balık'lar yeni yeteneklerini keşfedip ilerleyebilir.**

"Yorumlarımı Vedik Astroloji açısından önce Ay burcunuza, sonra yükselen burcunuza göre okursanız daha anlamlı olur. Bu iki burç her zaman aynı olmaz ama sizin bir parçanız olduğu için birbirini tamamlar. Ay burcunu bilmeyen okuyucularım e-posta ile doğum günü ay yıl doğum saati ve doğum şehrini yazmak suretiyle sorabilirsiniz."
vedikastroloji@yahoo.com

2018 hangi burç için nasıl geçecek; kim daha mutlu olacak, kim daha fazla çaba sarf etmek zorunda kalacak? Hemen bakalım.

KOÇ



2018'de sizin için en önemli konu mutluluk arayışınız oluyor. Bu konu için zihnen ve bedenen devamlı bir hareket ve yolculuk içinde olabilirsiniz. Bu yıl önemli, emek isteyen bir kabuk değiştirme dönemi ve şansınız kendi ellerinizde, yoğun bir çabaya bağlıdır. Devamlı daha iyisini aramalısınız, bu sizi daha iyisine doğru götürecek. Bir evden yeni bir yere taşınmak, evinizdeki eşyaları değiştirmek, bazılarınız için şehir değiştirmek isteği yoğun olabilir. Zihninizdeki kalıpları, kendinizi, imajınızı değiştirmek adına yaptığınız değişimler ve ruhsal yolculuklarla meşgul olacağınız orijinal bir sene olacağını söyleyebilirim. Hareketli ve öncü yapınızdan dolayı kendinizi geliştireceksiniz. Mutluluğun kaynağının kendiniz olduğunu keşfettiğiniz yapıcı bir yıl olacak. Bu yılın sonunda yaşadıklarınıza baktığınızda; "Patronum beni mutsuz ediyor, maaşım az mutsuzum, hayat zor ve mutluluk zor gelir, bu araba beni mutsuz ediyor, bu adam beni mutsuz ediyor" gibi şikayetleri bitirebilir ve yaşamdan aldığınız keyfi yükseltebilirsiniz. Sonbahara kadar maddi manevi olarak çok emek sarf edeceksiniz ama sonra taşlar yerine oturacak. Ev ya da işyerinde mekan; araba, şehir değişimi gündeme gelebilir. Gayrimenkul konusunda acele karar vermemelisiniz: Değerlenecek bir mülkü değerlenmeden satmak, bir mülkü değerinden fazlasına alma riski yanında, büyük ve pahalı mekanları isteyebilirsiniz. Konforu, büyüklüğüyle sizi mutlu eden yerlerin bütçenizi aştığınızı sonradan fark edebilirsiniz. Mülkün tapu durumu, arazi, su, arsa durumlarında detaycı olun.

KARİYER

Bu yıl kariyerinizde yaşlı kişilerden destek görebilirsiniz. Nerede durduğunuzu anlamakta ve ilerlemekte bazı kararsızlıkların oluşması sizi durdurmamalı. "Ne yapmalıyım", "Nereye doğru yönlenmeliyim" soruları sizi meşgul edecek. Bu yıl daha fazla araştırmacı olmalısınız. Takdir ve yükselme hızlı oluşmayabilir. Yeteneklerinizi geliştirmeye konsantre olmalısınız. Mars, 1 Mayıs-6 Kasım arasında Oğlak burcundan geçiyor bu yüzden büyük bir destek enerjisi oluşacak. Koç burcuna şans Ruçhaka Yoga etkisiyle geliyor ve Mars kariyer bölgenizde ışık saçacak, güç ve otorite verecek. Otoriteniz yükselir, sizi alanında üstün ve yenilmez kılar, liderlik etkilerinizi yüceltir. Bu dönem sizi takdir edecek kişiler daha az olsa da bu yoga tam zamanında ve çok uzun bir süre sizi yenilmez yapacaktır ve azminizle sorunları halledeceksiniz.

AŞK

Bu yıl şans size eş ve ortaklardan yana gülüyor. Terazi burcundaki Jüpiter eş/ortağın kısmetli olduğunu, müşteri ilişkilerinizin verimli olacağına işaret ediyor. Onların kısmetlerine ortak olup, mutlu olabilirsiniz. Ortağınız veya eşiniz kendini olumlu hissedecek, bu da ailenize ya da şirketinize yansıyacak. Bu yıl onlar da kendilerini Jüpiter'in pozitif enerjisiyle değiştirebilirler. Bilgilerinin artması ve vericilikleriyle bu yılki bolluk ve bereketi sizinle paylaşmalarından keyif duyacaklar.

BOĞA



Bu yıl hem tatlı bir mücadele, hem başarı var hem de sonbahara kadar borçlarda biraz birikmeler oluşabilir. Boğa'lar bu yıl, kısmetin çok çabaya bağlı olacağını gösteren "Aştami Şani" ile mücadele etmek durumunda kalabilirler. Pes etmek yok. Destek yabancılardan gelebilir. Hatta bazen öyle anlar oluşur ki eğlenerek yorulabilirsiniz. Başladığınız işlerde ilk başta zorluklar gözünüzde büyür ama sonra sonu çok hayırla bitirilebilir. Bütçeniz kontrol altında olmalı. Fazla açılmayın, borçlar artabilir. Özelikle kredilerle ilgili konular yorucu etkide. Hesaplı davranın, zamanında tahsil edilemeyen alacaklar ve sizin ödemelerinizde dengesizlik oluşabilir. Fırsatlar kendiliğinden kolayca önünüze gelmeyebilir. Sizin fırsatlara gitmeniz gerekiyor. Bu yıl sizin şansınız Raja Yoga'dan gelecek. Bu yoga gücün elinize geçeceğini gösterir, tuttuğunuzu koparma, tartışmalarda galip gelme, mevkide yükselme, yüksek mücadele gücü verir ve motivasyon kazandırır. Yeni başlangıçlar için fırsatlar oluşturur. Bir işi bir türlü başlatamayanlar için yeni bir fırsat rüzgarı gibidir, perspektifi genişletir. Kendinize olan güveni artırır. Güven öyle artar, fırsatlar çoğalır ki, bu kendinizi yukarılarda görme meyli de verebilir; dikkat edin! Cesaretinizi kontrol altında tutun ki, sonra hızla aşağı inmeyin.

KARİYER

Kariyerde Jüpiter'in desteği var. Önemli bir sorun görünmüyor. Bu dönem en çok dikkat edilecek konular arasında sözleşmeler geliyor. Anlaşmaları dikkatli okumanız ve sözcükleri dikkatli seçmeniz gerekiyor. Özellikle imza yetkisi olanlar, iletişim sektöründe çalışanlar, muhasebe ve hesap alanında olanlar; yazılı dokümanlara, bankacılık işlemlerine, detaylara, rakamların yazılışına, içeriğe çok dikkat etmeli, çalıştığınız kişileri kontrol etmelisiniz. Ekim ayından sonrası yeni fırsatlar sizi sevindirecek. Bu etki komşu ve kardeşlerle ilgili sürtüşmeleri de gösteriyor, anlamsız atışmalar çoğalabilir. Ama olaylar lehinize gelişecek.

AŞK

Bu yıl sevdikleriniz daha özgür olmak istiyorlar, bu yüzden hem eş ve hem de değer verdiklerinizle aynı düşüncelere sahip olmayabilirsiniz. Bırakın bir süre kendi yollarında devam etsinler. Israr ettikçe anlaşmazlıkları artıracaksınız, anlayışlı olursanız dengeyi sağlayacaksınız. Eşinizin hayatında beklenmedik zorluklar yaşamasına sebep veren mistik kader noktası Rahu, 15 dereceye geldikten sonra, mayıs sonunda olumsuz etkisini kaybedecek. Ekim ayından sonrasında da Jüpiter eş evinize geçiyor, bunun sayesinde mutluluk etkisinde artış oluşuyor.

İKİZLER



2018'de hedefleriniz gerçekleşiyor. Bu yıl yaratıcılığınız diğer burçlara göre daha fazla, pozitif enerjiniz sizi farklı kılıyor olacak. Kararlı tutumunuzla hedefinizdeki birçok konuyu eksiksiz şekilde hayata geçirme motivasyonunuz yüksek olacak. Hayatınızda yeni bir döngü başladığı için enerjiniz dışarıya dönük olacak. Yaptırım gücünüz hayli yüksek. Bu dönem sevgi yayıp, yapıcı davranıp, mutluluk saçabilirsiniz. Bu süreçte sizi eleştirenler de artabilir ama bu kişiler sizi pek etkilemiyor. Kısa zamanda olumsuzluklar, maddi kayıplar düzene giriyor çünkü destek olacak kişiler ve fırsatlar da çoğalacak. Hayatınıza bir hareket enerjisi giriyor. Özellikle iş için yurtdışı seyahatleri çoğalabilir. Bu yıl en çok, "Nasıl daha fazla para kazanırım" konusunda hırslısınız. Maddi kazançları artıracak konulara eğileceksiniz. Özellikle orijinal, herkesten farklı işlere yönelebilirsiniz. Bu yıl miras ve ortak paralarla ilgisi olan İkizler için bir belirsizlik oluşabilir. Bu yıl endişeli ruh halinde olan kişiler sizin güzel enerjinize ortak olmak isteyecekler, bir süre sonra bu bu durum paratoner gibi negatif enerjilerin üzerinizde toplanmasıyla sonuçlanır, sizi aşağı çeker özellikle ilk 10 ay Ekim ortasına kadar enerjinizi dengelemeli, kime ne kadar yardım edeceğinize gerçekten karar vermelisiniz. Yapacağınız gereksiz ve defalarca aynı yerde saplanmış olan kişilere uyguladığınız yardımların dozajını ayarlamalısınız. Fedakarlık zannettiğiniz fazla ilgi kendi dünyanızda ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi azaltabilir.

KARİYER

Maddi kaynakların artırılması için sarf ettiğiniz emekleriniz bu dönemde ancak kısa sürede verim sağlar. Bu kazançları biriktirme ve yatırıma dönüştürme konusunda zorlanabilirsiniz. Bu yıl yatırım konusunda riskten uzak durmalısınız. Çünkü kader noktası Rahu, hırsınızı yükseltirken bütçenizi gölgelemek suretiyle sizi farkında olmadığınız yanlış bir yatırıma yönlendirebilir. Alacaklarınızı tahsil ederken parça parça tahsil etmek durumunda kalabilirsiniz. Kredi kullanmamak için hesabınızı iyi yapın. 7-27 Ocak arasında iş yaşamınızda kontrol edemeyeceğiniz aksilikler için temkinli olmalısınız. 2018'de İkizler için oluşan en değerli kariyer Bhadra Yoga'nın etkisinde. Bu etki, 10-25 Haziran ve 19 Eylül -6 Ekim arası Merkür'ün asaletli konumundan kaynaklanıyor. Bu dönemler yılın en akılcı kararlarını aldığınız tarihler olacak.

AŞK

2018'de sizin yaşamınızda hız artmışken partnerinizin durgun, soğuk ve anlamsız talepkar soruları ve sizi durdurmak isteyen düşünceleri neşenizi kaçırabilir. Bu iş hayatında birlikte çalıştığınız insanlar için de geçerli. Eş ve ortaklarla ilgili sessiz ve yavaş bir mücadele oluşabilir ama Jüpiter'in desteğiyle bu sorunları aşabileceksiniz. 2018'de İkizler için oluşan en değerli aşk dopingi Malavya Yoga'dan geliyor. Bu etki 2-25 Mart arası Venüs'ün konumundan dolayı oluşuyor.

YENGEÇ



2018, orijinal ve ani değişimlerin çok olacağı bir yıl. Ciddi değişimler yılı diyebilirim. Kaderlerinizi değiştirebilecek özel bir güce sahip olacaksınız. Sorun yaşadığınız kişiler hayatınızdan çıkıyor. Ve siz onların kaybettiklerine şahit olacaksınız. Haksızlıklar bitiyor, keder ve üzüntüler geride kalacak. Bazen beklenmedik ani değişimler yürek kabartabilir de. Bunları olgunlukla karşılayıp hızla sıkıntılardan uzaklaşacaksınız. Bu yıl yaşamın derin gizemleriyle uğraşmaktan hoşnut olacaksınız. 27 Nisan sonrasında kadersel konularda ipler elinize geçecek. Ayağınıza çelme takan problemler teker teker yok oluyor. Fırsatlar sizden yana ve bu dönem sizi biraz daha fazla şımartabilir. Duygularınız kendinize dönük ve bazen bencilce de olabilir. Bu yıl sağlığınıza çok özen gösterin; ağrılı hastalıklar, kronik sorunlar, böbrekler, bel bölgesi, siyatik, alerjiler, bağışıklık sistemi ve bulaşıcı hastalıklara karşı önlem almalısınız. Kan değerlerinizi sıkça kontrol ettirmeli, vücuda toksin yaratacak yiyeceklerden uzak durmalısınız. Hava yoluyla gelen tehlikeli virüslere karşı olabildiğince tedbir almalısınız. Soğuklar, rüzgar, yağmur, kar ve buz bu yıl sizi daha fazla etkileyebilir.

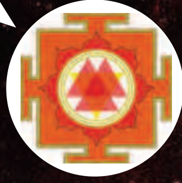
KARİYER

Kariyer konusunda tek başınıza başarılısınız ama 2018, iş ortaklıklarında ve müşterilerinizde de belirsizlik, karasızlık yılı. Ortaklar sizinle iş ilişkisine girmekten son anda vazgeçebilir. Ne istediğini bilmeyen insanlar vaktinizi ve emeğinizi çalabilir. Başkasına bağımlı olmayacağınız işler geliştirmeye özen gösterin.

AŞK

Bu yıl birden fazla kişi aklınızı karıştırabilir. Rayında giden bir ilişkide aklınızı çelen başka biri ortaya çıkabilir. İlginç olaylar yüzünden duygusal yıpranmalar yaşanabilir. Jüpiter, Ekim ayında aşk bölgenize girene kadar duygusal iniş çıkışlar yaşayabilirsiniz. Bu dönemde temkinli yaklaşmalı, karşınızdakine kolay güvenmemelisiniz. Karşınızdaki kişiler ne istediğini bilmiyor olabilir. Bu yıl, evlilik motivasyonu zayıf bir yıl. Sabırlı olmalı, ilişkiyi geliştirmeye gayret göstermelisiniz. Evliyseniz eşinizin sorunları evliliği bir yük gibi hissetmenize ve iletişim sorunlarına neden olabilir. Yengeç'ler bu yıl, genelde noktayı kolay koyan kişi olabileceği için, bu dönemde ayrılık kararı verinken biraz daha düşünün; yaz sonunu bekleyin. Bu yıl Malavya Yoga 2 Eylül-31 Aralık arasında oluşacak ve size uzun bir süre mutluluk, konfor etkisi sağlayacak.

ASLAN



2018 değişkenlerin bol olduğu bir yıl sizin için. Bu yıl özel bir gezegen sizi tam ne iyi, ne de kötü etki altında bırakıyor. Bu yıl öncelikle baskılar, huzursuzluklar, akıl dağınıkları, yavaşlama ve içsel mutsuzluk etkileri yok oluyor. Yeni kararlar alırken kendinizi ferah ve mutlu hissediyorsunuz. Bu yıl sağlığınıza, yediklerinize ve genel mutluluğunuza daha fazla önem vermelisiniz. Yurtdışı fırsatlarını çoğaltan ve macera isteğini yoğunlaştıran eğlenceli konular gündemdeyken gereksiz harcamaların çoğalması da mümkün. Kazançlarda ve faturaların ödenmesinde gecikmeler beklenebilir. Para kazanırken gecikmek, harcarken ise acele etmek mümkün. Yılın engeli; işlerinize ve hedeflerinize odaklanma güçlüğü, planlama sorunları, motivasyon eksikliği olabilir. Bazı aylarda kazanabilirsiniz ama bereketiniz, mutluluğunuz, şansınız ve kariyeriniz dolaylı yollardan başkaları tarafından etkiler altında kalıyor. Daha sabırlı olmalısınız. Anlatırken-yazarken detaylı cümleler kullanın ve çok düşünerek konuşun. Karar alırken iyi düşünün. "Ben haklıyım ve bu olacak!" dediğinizde zarar görebilirsiniz. Yurtdışı gezilerinde ve hastane ziyaretlerinde artış olabilir. Mahkemeler bu dönemde uzayabilir. Hatalar yüzünden kaybedilebilir. Davalar dikkatle ve ehemmiyetle takip edilmeli. Yöneticiniz Güneş'tir ve 14 Şubat'tan itibaren yaşama yön verme gücünüz artacaktır. Bu yıl içinde 14 Şubat- 16 Temmuz dönemi enerjinizi çok daha verimli kullanabilirsiniz.

KARİYER

17 Ocak-8 Mart arasında oluşan en değerli etki Ruçhaka Yoga, sizi alanında üstün kılacak, liderlik etkilerinizi yüceltecek. Bu dönemde, cesaretiniz ve azminiz çok yüksek. . Gayrimenkul alanında da şanslı bir dönem diyebilirim. Jüpiter sonbaharda taşınmaz mallar bölgenize giriyor bu yüzden gayrimenkul konusundaki güzel olaylar için ideal dönem Ekim ayından itibaren 12 aylık dönemdir. Uzak diyarlar bölgenizdeki destek enerji sayesinde yurt dışında yerleşim ve orada gayrimenkul fırsatları konuları da gündeme gelebilir. Bu yıl yine Venüs size yardımcı olacak, burcunuzda Malavya Yoga oluşturuyor; kariyerde daha fazla şans verebilir; 20 Nisan-14 Mayıs arasında bolluk ve bereket konuları gündemde. Bunun yanı sıra sizi en çok zorlayacak dönem, size karşı olanların ve eleştirilerin arttığı 1 Mayıs-6 Kasım arası. Bu dönem daha korumacı olabilirsiniz.

AŞK

Ekim ayına kadar eşinizle ilişkilerinizde daha başarılısınız, sorunları birlikte çözebilirsiniz. Ekim ayından sonra Jüpiter burç değiştirdiğinde, eşiniz kendi işlerine daha fazla zaman ayırmak zorunda kalabilir. Sonbahar ve kış ayları evlilik ve aşk dünyanızda eş ve ortağınızın sağlığı veya borçları sizi de etkileyebilir. Özellikle 6 Kasım- 31 Aralık döneminde Mars, ilişkiler bölgenizden geçerken eş ve ortaklık ilişkilerinde, tartışmalar artabilir, tahammül azalabilir, ilişkiler konusunda sınav oluşabilir.

BAŞAK



2018 sizin için maddi gelişmelerin yaşandığı, ailevi mutlulukların artığı bir dönem. Özellikle Ekim ayına kadar servetinizi yatırım kaynaklarıyla değerlendirme etkisi yüksek olacak. 12 yılda bir olan bir durum gerçekleşiyor, Jüpiter servet bölgenizde bulunuyor, bu dönem para musluklarının kendiliğinden açıldığı nadir yıllardan biridir. Bazı yıllar bu oluşur bazı yıllar ise size çok çalışsanız bile para gelmeyebilir, geçmişte bunu deneyimlemişsinizdir. Bu yıl özellikle yerinizde oturmayın, gayretinizi artırın, akarken toplamanız çok önemlidir. Bu yıl motivasyonunuz da oldukça yüksek ve isteklisiniz bu durumda daha çok kazanabilirsiniz. İnternet ve sosyal medya özellikle yurt dışı kaynaklı konuları da gündeminize alın. Mistik Kader Noktası Rahu sizi destekliyor olacak. Bu sayede istekleriniz çoğalıyor ve dilekleriniz artıyor, yürekten istediğinizde onlara kavuşmanızı kolaylaştıran bir yıl. Bu enerjiyle fırsatları mıknatıs gibi kendinize çekmeniz kolaylaşacak. Bu etki altındayken kolaylıkla çevre değişikliği oluşabilir. Size rehberlik etmek için karşınıza güçlü koçlar, mentorlar çıkabilir. Yaratıcılığınızı veya spritüel konulardaki yetenekli yönlerinizi kolaylıkla ortaya çıkartabilirsiniz. Maneviyatta yükseliş olabilecek pozitif bir yıl.

KARİYER

Güç, mevki ve gelirlerde artış için fırsatların farkına varıyorsunuz. Teklifler çoğalıyor, bereket anlamında ektiğinizi biçeceğiniz bir dönemdesiniz. Hırsınız artıyor, mevkide yükseliş var. Dünya nimetleriyle ilgili konular daha fazla ön plana çıkıyor. Siz bu etkiler altındayken eşinizle ilgili bazı blokajlar oluşabilir. Evin yükü daha çok sizin üzerinize kalabilir. Maddi ve mevkisel bir yükseliş yaşayacaksınız. Ama bu dönemde yatırım alanları, borsa gibi spekülatif işlerde çalışanların dikkatli olması gerekiyor; para kayıpları olabilir. Bu yıl kariyeriniz Bhadra Yoga etkisinde. Bu da size üstünlük sağlıyor. İletişim gücü, kariyerinizde yenilikler ve fırsatlar oluşturan bu yoga 10-25 Haziran ve 19 Eylül-6 Ekim arasında aktif olacak, not edin lütfen.

AŞK

2018'de evlilik için çok acele karar vermeyin. Bu yıl aşk için mistik kader noktalarının baskın etkisini hissedeceksiniz; beklemede kalın. Ne istediğini tam bilmeyen aşıklar rotanızı değiştirebilir. Yalnız değilsiniz, özellikle Venüs yıl boyunca Oğlak, Balık, Boğa burcundan geçerken hoş sürprizler oluşur. 2-26 Mart, 20 Nisan-14 Mayıs, 5-31 Temmuz bu dönemdir. Ekim ayından sonrasında Jüpiter burç değiştiriyor ve ilişkiler konusunda daha düzgün ve mutlu edici bir ortam sağlayacaktır.

TERAZİ



2018 sizler için çok cesaretli bir yıl niteliğinde olacak. Neredeyse son yedi buçuk yıldır bir tıkanıklık veya yavaşlamalar silsilesi vardı, uzun süren bu yıllar boyunca yıpranmış, hakkettiğiniz desteği alamamış olabilirsiniz. Bunun nedeni Vedik Astroloji'ye göre Satürn'ün 30 yılda bir gelen aslında bizim eksiklerimizi gideren ve daha çok gelişmemizi sağlayan 'sade şati' dediğimiz etkisinden kaynaklandı. Artık genişlemenizi geciktiren etkiler gökyüzünde bitti; artık ilerleme dönemi içine girdiniz. Zamanında çeşitli duraksamalar oluşmuş olabilir, üzüntülerle karşılaştınız veya her zamankinden daha fazla emek verdiniz, emeklerinizin karşılığını bu yıldan itibaren önünüzdeki yıllar içinde kat ve kat alabileceksiniz. İlerlemeler şevkinizi ve motivasyonuzu hayli artırıcı olacak. Bu yıl Jüpiter de Vedik Astroloji'deki Zodyak'da Terazi burcundan geçiyor, perspektifiniz genişliyor; yaşamınıza ve hadiselere daha farklı gözle bakmaya başlayacaksınız, niye bunu görememişim dediğiniz noktaları daha çok keşfedeceksiniz. Gelişmelerden gereken derslerin alınmasını kolaylaştıracak, fikirlerinizde pozitif yaklaşımlarla yeni ve farklı kapılara yönelmenize vesile olacak. Jüpiter'in burcunuzdaki yerleşimi isteklerinizde ve hayallerinizde genişlemeler yaratacak. Sadece aşırı iyimser olmamaya gayret etmelisiniz, büyüyen hayalleriniz için yine de ayakları yere basar olanlarına odaklanmaya özen gösterin, gücünüzü abartmayın.

KARİYER

Kariyer bölgenizde olan kader noktası Rahu, ilerlemeleri hızlandırıcı etki yapacak. Fark edilmenize ve yükselmenize vesile olan önemli kişilerle tanışabilirsiniz. Sosyal çevrenizde değişimler, ünlü kişilerle buluşmalar kolaylaşabilir. Bu güzel bir motivasyondur: 9-26 Mayıs dönemi iş bağlantıları ve ticari konularda daha dikkatli olmalısınız, beklediğiniz sonuçlar oluşmayabilir. Heveslerinizdeki artış sonucunda bazı kararsızlıklara düşebilirsiniz. Düşünmeden konuşmayın, gerçekleştiremeyeceğiniz vaatlerde bulunmayın. Fazla iyimser olmanız altından kalkamayacağınız işlere girmenize sebep verebilir. Bu yıl bunlara dikkat ederseniz gökyüzü konumlarından oldukça faydalanabileceksiniz. Bu yıl yönetici gezegeniniz Venüs sayesinde sizi bulunduğunuz yerin lideri yapacak, konfor ve hoşluk verecek Malavya Yoga 2 Eylül-31 Aralık'ta oluşuyor.

AŞK

Kendinizi çok seveceğiniz ve kıymetli olduğunuzu anlayacağınız bir yıl olacak. Bu yıl aşk ve sevgi konularında da iyimser ve mutlu olabilirsiniz ama yükselme döneminde olduğunuz için aşk konusu gündeme gelse bile ikinci planda kalabilir. Genel olarak sevdiklerinizle eğlenmeye ve keyif almaya odaklandığınız bir dönem olacak. 2-25 Mart arası aşk ve sevgi motivasyonunda dalgalanmalar oluşabilir, bu dönemde alacağınız kararlar için çok acele etmeyin.

AKREP



Bu yıl önemli gelişmeler arifesindesiniz diyebilirim; duraklama, hüzün, iç sıkıntısı, keder, yerinde sayma etkileri geride kalıyor. En önemlisi zihinsel endişeleriniz sona eriyor, kendinizi dingin hissediyor ve planlarınızda netleşiyorsunuz. Aileniz sizden bu yıl daha fazla destek bekliyor olacak. Özellikle gelirler ve maddi kazançlara çok daha fazla odaklanmanız gerekiyor. Gelir kaynaklarınızı daha verimli kullanmalısınız, gereksiz harcamaları ertelemelisiniz. Bu yıl şansınızın peşinden koşmalı ve hatta kendiniz yaratmalısınız. Yurtdışıyla olan bağlantılarınız varsa verimli olaylar oluşturabilir. Bu yıl dikkat etmeniz gereken konu şu ki; çok yakın dostlarınızdan bazıları kaynaklarınızı kullanarak, başta söylediklerinin aksini yaparak sizi zor durumda bırakabilirler. Bu da hayli üzücü olabilir. Ayrıca çok da iyi tanımadığınız kişilerin iyi niyetinizi suistimal edebilirler. Kısaca bu yılın en vurucu konuları; çabuk inanma, kandırılma olacak. Arkanızdan konuşan bazı dostlarınızın gerçek yüzünü gördüğünüzde üzülebilirsiniz. Bu yıl hem arkadaşlık hem de sevgili ilişkilerinizi yeniden gözden geçirmenizde fayda var, sizin için uygun olmayan kişiler bu yıl çevrenizden ayıklanacaklar.

KARİYER

17 Ocak-8 Mart arasında oluşan en değerli etki Ruçhaka Yoga. Sizi cesur ve yenilmez duygularla 2018'e başlatıyor. Bu dönem aklınıza çok parlak fikirler gelebilir ve yerinizde duramaz, kendinizi yenilmez hissedebilirsiniz. Ancak bu yılın geneli yeni bir iş için pek uygun sayılmaz. İşveren ve otoriter kişilerden sıkıntılar oluşabilir. Yönetici gezegeniniz Mars, 1 Mayıs-6 Kasım arasında sizin için yine çok güçlü bir burca, Oğlak'a geçiyor. Bu dönem kendinizi yenilmez, yarışçı, rekabetçi bulabilirsiniz. Bu gücünüzü yapıcı kullanabilirseniz avantajları çok. Egosantrik kullanırsanız mevkii ve dost kayıpları yaşayabilirsiniz. Ekim'den sonrası daha güzel olacak.

AŞK

Bu yıl yakın çevrenizden romantik ilişkiler yaşayabilirsiniz. Yabancı ülkelerden dostlukların romantik ilişkiye dönüşmesi de mümkün. Yakın çevrenizdeki arkadaşlarınızın çevrelerine odaklanın, uzun vadede duygularınıza hitap edebilecek insanlarla kaynaşmanız kolaylaşacak. Romantik ilişkiler ekim ayından sonra yaşanabilir. Bu yıl aşk gezegeniniz Venüs sayesinde size uygun partnerle karşılaşmanızı kolaylaştıracak; bu alanda konfor ve zenginlik verecek Malavya Yoga 20 Nisan-14 Mayıs arasında oluşuyor.

YAY



2018, kendinizi yeniden tanıyacağınız, kendinize değer verirseniz mutlu olabileceğiniz olaylarla dolu. 2018 sorumluluklarla yüklü geliyor. Çok mu kolay? Tam olarak "Evet" diyemem. Çok mu zor? Bunu da söyleyemem. Ciddiyet ve kararlılık son derece önemli. Bu yıl kendinize zaman ayırmanızı tavsiye edeceğim. Size eleştiriler yapan dostlarınız bu yıl size ışık olacaklar, Hızır'ın zorda olana yetişmesi gibi, dostlarınız Hızır misali her konuda yükünüzü hafifletecek, hatta kısmetleriyle geliyor olacaklar. Çok hoşlanmasanız da bu yıl başınız sıkıştığında yardım istemekten çekinmeyin. Tek başına kararlar almayın. Arkadaşlarınız kapandığını düşündüğünüz kapıları bir anda açabilirler. Sonbaharda kendinizi yalnız ya da yorgun hissedebilirsiniz ama sosyal çevreniz size büyük destek olacak. Büyük bir değişim, dönüşüm dönemindesiniz. Sizi durduran yönlerinizle yüzleşecek ve yeniden güçlenmek için eksik yönlerinizin farkına varacaksınız. 2018'i, uzun süredir ihmal ettiğiniz, kendinizle ilgili bir güç kazanma projesi gibi düşünebilirsiniz. Eski sizle yola devam etmek mümkün değil, gereksiz yükleri üstünüzden atmalısınız. Peki, bu nasıl olacak? Genelde olaylarla ve karşınızdaki insanlarla mücadele ederken bunların farkına varacaksınız. Dilek ve beklentilerinizin oluşmasında çok yüksek enerjiye sahipsiniz. Dileklerinizi kalpten dileyin!

KARİYER

Kariyer konusunda yavaş ama emin adımlar atacağınız bir yıl. Zamanı verimli kullanmayı öğrenmeniz gerekiyor. Satürn burcunuzda bulunuyor, bu yüzden özellikle gece enerjiniz daha yükselecek. Çalışma saatleriniz esnekse sorun olmaz ama tersiyse gündüz veriminiz düşebilir, bu yüzden gündüz çalışanlar bu yıl iyi uyumaya özen göstermeliler. Jüpiter gelirler bölgesinden geçtiği için maddi konularda, maaş gibi gelirlerin akışında sıkıntı yaşamazsınız, ama kader düğümleri Ketu ve Rahu, birikiminizi dergesiz harcama, büyük krediler altında ezilme, serveti çabuk bitirme gibi eğilimlere girebileceğinizi de işaret etmekte. Özellikle 3 Mart-9 Mayıs arası sizin için çok riskli. Olumlu etkiler sağlayan Merkür'ün özel bir yogası size destek verecek, Merkür sizin için Bhadra Yoga gücü sağlayacak ve 19 Eylül-6 Ekim döneminde güzel gelişmelere açık olacaksınız.

AŞK

Ekim'e kadar arkadaş çevrenizden tanışmaların daha yoğun olacağı bir yıldasınız. Güleryüzlü candan kişilerle tanışabilirsiniz. Hatta bu tanışma evliliğe bile gidebilir. Merkür'ün geri hareket ettiği dönemler aşk yaşamınızda garip sorunlar oluşabilir. Özellikle sizin için ilişkileri temsil eden gezegenin Merkür olması sebebiyle 23 Mart-5 Nisan, 26 Temmuz-19 Ağustos, 17 Kasım-6 Aralık 2018 dönemleri sevdiklerinize daha fazla zaman ayırmanızı ve yanlış anlaşılmamanız için daha fazla çaba göstermenizi tavsiye ediyorum.

OĞLAK

2018 sizin için değişim yılı, etrafınızda gelişen olaylar bakış açınızı değiştirmede yardımcı olacak. Daha cesursunuz, bu yıl kendiniz için yaşamaya hazırsınız çünkü burcunuzda bulunan mistik nokta Ketu, sizi biraz asi karaktere büründürecek. İşlerle özel yaşam arasında denge kurmanızda bu etki yardımcı olacak. Ketu, zaman zaman terslikler yaratabilir; sizi asi, aklına estiğini söyleyen, ani parlamalarla hareket eden bir kişiye büründürebilir. Değişik, daha önce ilginizi çekmeyen deneyimler peşinden gidebilirsiniz. Bu yıl yurtdışı seyahatleri de gündeminizde. Ani seyahatler yapabilirsiniz. Önünüzdeki en az iki yıl borçlarda artış, harcamalarınızda çoğalma riski var, bu yüzden bu sürede gerçekten planlı olmalısınız. Eskiye oranla fedakarlıklarınızın arttığı bir yıl olacaktır. Vermenin önemini daha iyi algılayacaksınız. Kader noktalarından Rahu, ilişkiler bölgenizde olduğu için en çok odağınız eş, ortak ve ilişkilerde olacak ve önemli kadersel kararlar alabilirsiniz. Evli olanların ilişkilerinde sorunlar varsa bu dönem onarmak için çok enerji harcayabilirsiniz. Bekarlar güven telkin eden ilişkilerde yol almayı isterken planlarda ani değişimler oluşabilir. Eski defterlerin açılması, uzun yıllar sonra yeniden karşılaşmalar ve anılar canlanabilir. Ekim'den sonra özel ilişkileriniz için daha verimli bir dönem.

KARİYER

İş hayatınızda en aktif olacağınız dönem, Ruçhaka Yoga'nın oluştuğu 1 Mayıs-6 Kasım arası yüksek enerji getiriyor. Bu dönemde aktif ve üretken olacaksınız. Liderlik özelliklerinizle parlayacaksınız. Bu yılın geneli harcamaların çoğalmasını işaret ediyor. Bütçenizi planlamanız şart. 25 Haziran-3 Eylül arasında iş bağlantılarınızda müşterilerinizin, ortaklarınızın talepleri artacak. Birkaç ay daha fazla çalışmanız gerekebilir. Bun karşın karşı tarafın hoşnutsuzlukları artabilir ve bu ilerlemenizi yavaşlatabilir. Ama sonra Venüs desteği geliyor ve Malavya Yoga oluşuyor; bu size önemli bir destek enerjisi olacak. 2 Eylül-31 Aralık arasında oluşan bu yoga ile terfi veya iş yaşamınızda mutluluk verici başka olaylar oluşabilir.

AŞK

Bu yıl ilişkiler konusunda bir sınav yılı. Bazen ilişkideki hataları görebilmek için ilişkiye uzaktan bakmak faydalıdır. Eğer yalnızsanız ve yeni bir ilişkiye başlıyorsanız gerçek amacını anlamak için uzunca bir zaman tanımanızı tavsiye ediyorum. Olanaklarınızdan mı yararlanmak istiyor? Kader noktası Rahu, eş evinize girdiği için eşin gerçek isteklerini anlamanız uzun süre alabilir. Bu durum Ekim ayına kadar sizi yorabilir.



KOVA



Son bir buçuk yıldır süren baskılar, endişeler nihayet 2018'de yerini mutluluğa bırakıyor. Kaderin daha çok ellerinizde olduğunu algılayacak, hedef ve isteklerinizi oluştururken daha rahat hareket edeceksiniz. Karmik noktalar, bu yıl sizin lehinize pek çok olayda yardımcı olacak; korkular sona eriyor, endişeli ruh hali bitiyor, neden-niçin acaba gibi sizi durduran düşünceler yerine yapıcı, kararlı ileriyi gören vizyon gelecek. Kariyerinizde son yıllarda durgunluk olduysa şu an güzel bir hareket alanı oluşuyor. Jüpiter'in kısmet ve şans alanınızı ziyaret ediyor olması eğitimlere ve uzak yolculuklara heves, cesaret ve imkan verecek. 2018'in en güzel yönü, gelirlerde artış sağlama şansı, dileklerinizin hızla oluşması. Bir büyüme trendi içine giriyorsunuz. Bu büyüme aslen 2020'ye kadar devam ediyor. Kendinizden daha fazla emin olusunuz, hak ettiğinize dair inancınız artar; kendinize güveniniz arttığındaysa daha fazla ilerleme otomatik olarak gelir. Sizin bu atağınıza karşın sizi durdurmak isteyenlerde de artış olacak, 2018'de anlaşmazlıklar, engeller artabilir. Lakin problemli kişilerle baş etmeniz kolay olacak. Yükselmenizi engellemek isteyenler olduğunda kendiliğinden tökezleyecekler, bu yıl düşmanlarınız yenilecek. Sağlık konusunda ise hassasiyet var. Teşhisi uzun süre konulamayan, anlaşılamayan rahatsızlıklar sizi üzebilir; yediklerinize, içtiklerinize bu dönem her zamankinden daha fazla dikkat edin. Bu yıl gerçekten kendinize önem vermelisiniz.

KARİYER

Bu yılın en verimli burcu olarak kariyer konusundaki hırsınız oldukça yerinde, çalışmalarınızın ve emeğinizin sonucunu misli ile alabileceksiniz. İşyerinde üslerinizden yana şansınız yüksek bir yıl. Ama diğer yandan kariyerinizde sizi engellemek isteyenlerde artış gözlemleyebilirsiniz. Kariyerde düşmanlıkların görüleceği bir yıl. Bunlar sizi üzmesin, gökyüzünün enerjileri bu yıl sizden yana olacak. Sizler için bu yıl iki önemli yoga koruma etkisi var. Mars tarafından oluşturulan Ruçhaka Yoga, 17 Ocak-8 Mart arasında oluşacak. Bu sayede kariyer anlamında büyük yükseliş için hızlı bir değişim rüzgarı yakalayacaksınız. Çalışma gücünüz, enerjiniz artacak. İlerlemek isteyenler için bu dönem çok değerli. Burada attığınız tohumları yeşertmeniz Venüs'ün oluşturduğu asalet, bilgelik, kolay ilerleme ve maddi olanakları artıran Malavya Yoga sayesinde olacak. Bu yoga 20 Nisan-14 Mayıs arasında size şans ve bolluk sağlayacak.

AŞK

Duygusal anlamda kalıcı dostluklarla başlayan yakınlaşmalar oluşabilir, fakat bu yıl aşırı bir tutku veya ciddi yaklaşımlar oluşması zor gibi. Genel duygunuz; keyif, eğlence, hoş sohbet olacak. Keyifli bir ilişki oluşabilir ama özellikle aşk veya evlilik gibi yaklaşımlar içinde olamayabilirsiniz.
Bu yıl enerjinizi ve odağınızı kariyer konularına çevireceğiniz için aşk konuları ikinci planda kalıyor.

BALIK



Bu yıl kendinizi değiştirmek ve farklı olmak için güzel bir yıl. Önemli konularda değişimler yapmak için cesaretinizin arttığı bir yıl aynı zamanda. Bir işi değiştireceğiniz, bir kontratı ya da bir evliliği bile sonlandıracağınız olaylarla karşılaşabilirsiniz. Özellikle Bhadra Yoga döneminin oluştuğu 10-25 Haziran ve 19 Eylül-6 Ekim arasındaki tarihlerde önemli çekişmeler yaşanabilir. Yaptığınız planların zamanlamasında beklenmedik değişimler oluşabilir. Mevcut işinizi kapatıp, daha karlı olacağını düşündüğünüz yeni bir işe başlamak için sonbaharı beklemelisiniz. İş seçerken ücretinden ziyade sizi mutlu edecek bir işi tercih edin. Sonraki yıllar muazzam bir tecrübe olacak. 9 Mart-10 Temmuz arasında yönetici gezegeniniz Jüpiter geri harekete gireceği için bu dönemde önemli adımlar atmayın. 9 Haziran-5 Temmuz arasında transit Venüs aşk evinizden geçerken burada kader noktasıyla birleşiyor; bu dönem bazı çarpıcı gelişmeler yaşanabilir. Rahu'nun karanlık yüzü de vardır, örneğin, sevdiğiniz kişinin evli olma durumu ortaya çıkabilir ya da uzaklara gitme ihtimali oluşabilir! Doğum anında aşk evinizde olumlu gezegen etkisi varsa bu dönem gerçekten heyecanlı ve tutkulu geçer.

KARİYER

2018 sizi çok çalıştıracak; ne olursa olsun, emek şart. Bu yıl elinizdeki projeler çok detaylı ve konsantrasyon isteyen cinsten işler olabilir. İşverenin veya muhatap olduğunuz insanların istekleri çok çeşitli ve fazla olabilir; bazen umutsuzluğa kapıldığınız anlar da oluşabilir ama bütün bunlar sizi çok güçlü ve bilgili yapacak. Özellikle Ekim ayından itibaren emeklerinizin sonucunu kat be kat alacaksınız, bu yüzden sabır çok önemli. Bu yıl, sonbahara kadar ipler pek sizin elinizde olmayabilir. Ne kadar donanımlı olursanız olun, planlarınız zamanında gerçekleşmeyebilir, planlama gücünüz çok da verimli olmayabilir, bu yüzden destek ve akıl almanız son derece önemli.

AŞK

Bu yıl kendinizi beklenmedik bir anda, ilişki içinde bulabilirsiniz. Bu ilişki, yoğun duygular yüzünden sizi huzursuz hissettirebilir; anlamsız iniş çıkışlar, kıskançlıklar yaşanabilir. "Ne onunla, ne de onsuz" gibi bir durum olabilir. Ama bu ilişkideki ana duygu, "Bir sürü engel var ama bizi kader birleştiriyor" olacak. Yoğun olayları yaşatan kader noktası Rahu, aşk evinizden geçtiği için anlamsız kararlar verebilir, bazen endişeye, bazen sevince boğulabilirsiniz. Ekim'den itibaren Jüpiter aşk evinize güzel enerji gönderecek.

Nasıl Bir Arkadaşsınız?

1. Arkadaşınızla planladığınız buluşmayı iptal ettiniz. Çünkü:

___ **A** Geçtiğimiz hafta doğum gününüzü son dakikada kutlamıştı.

___ **B** Bir önceki buluşma planınızı yorgun olduğu için iptal etmişti. Bu seferse siz yorgunsunuz.

___ **C** Grip oldunuz ve yataktan kalkacak haliniz yok.

2. Yakın arkadaşınızın evlendiği gün siz:

___ **A** Düğün gününe kadar kaprisleriyle uğraşmaktan yorulduğunuz için o gün herhangi bir davetli gibi davranırsınız.

___ **B** Evleneceğiniz gün arkadaşlarınızın size nasıl davranmasını isterseniz ona öyle davranırsınız.

___ **C** Bugüne dek defalarca arkadaşlarınızın düğünlerinde anı kurtaran kişi olduğunuzdan onun için de elinizden gelenin en iyisini yaparsınız.

3. Bir arkadaşınız kimseye söylememeye söz verdiği sırrınızı başkalarına anlatmış. Siz:

___ **A** Hayatınızda en ufak izi bile kalmayacak şekilde bağlarınızı koparırsınız.

___ **B** Sizi sırtınızdan bıçakladığını söylemek için onunla yüzleşirsiniz.

___ **C** Üzerinizdeki şok etkisi geçene kadar kendisiyle hiçbir şekilde iletişim kurmazsınız.

4. En yakın arkadaşınız terk edildi. Ne yaparsınız?

___ **A** İlişkiye başladığı dönemlerde sizi boşladığı için araya mesafe koyarak küçük bir intikam alırsınız.

___ **B** Onu aramadan önce mesajlarınızı kontrol eder ve ona ihtiyacınız olduğunda yanınızda olup olmadığına bakarsınız.

___ **C** İhtiyaç duyduğu her an yanında olur ve ona kendisini asla yalnız hissettirmezsiniz.

5. Arkadaşınız size yanlış yaptığında nasıl tepki verirsiniz?

___ **A** Size karşı hata yapan hiç kimse bundan kolay kolay sıyrılamaz.

___ **B** Hatasıyla yüzleşmesini ve ilk adımın ondan gelmesini beklersiniz.

___ **C** Karşılıklı anlayışın çözemeyeceği hiçbir sorun yoktur. Konuşarak halletmeye çalışırsınız.



DEĞERLENDİRME

A'LAR ÇOĞUNLUKTAYSA

İntikam Savaşçısı

Karşınızdaki kişinin en ufak hatası ilişkinizi sonlandırmanıza veya savaş boyalarını sürmenize neden oluyor. Kendinizi koruma çabanız takdiri hak etse de arkadaşlık anlayışınızı gözden geçirmeniz gerekiyor. Herkes zaman zaman hata yapar. Önemli olan bunun bilinçli olarak size zarar verme hedefinin olup olmadığını görmek.

B'LER ÇOĞUNLUKTAYSA

Şartlı Duygusallık

Arkadaşlarınızla yaşadığınız sorunları unutmakta biraz zorlanıyorsunuz. Aklınızın köşesinde size yapılan hataları not ediyor ve yeri geldiğinde onları gündeme getirmekten çekinmiyorsunuz. Kalbinizi gerçekten kıran olayları çözmeye çalışın ve diğer konuları bir kenara bırakın. Gerçek arkadaşlık bunu gerektirir.

C'LER ÇOĞUNLUKTAYSA

Her Daim Sadık

Her an her koşulda hatta bazen kendinizi geri planda bırakarak arkadaşlarınızın yanında olmaya çabalıyorsunuz. Bu adanmışlık dostluğun temeli olsa da size zarar veren ilişkilerde büyük yaralar almanıza neden olabilir. Gereksiz kişileri hayatınızdan çıkarmak bu özverinizi hak eden insanlarla olmanızı ve hak ettiğiniz değeri görmenizi sağlar.

FOTOĞRAF: EMILY KATE ROEMER/STUDIO D · HEA


AKER
2017-18
SONBAHAR / KIŞ
KOLEKSİYONU
aker.com.tr